

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-06-11 czwartek	1 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa z ciecierzycy 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 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] 1 939,8 Białko ogółem [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,7 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 2 510,8 Błonnik pokarmowy [g] 30
	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 marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g masło 82% 2 [Por] x 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,2 Białko ogółem [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,2 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sód [mg] 2 418,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 2 645,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	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 200 g Bułka wrocławska 80 g Brzoskwinia 40 g		Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 55 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 661,2 Białko ogółem [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 243,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Sód [mg] 2 399,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8

2026-06-11 czwartek	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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 471,8 Białko ogółem [g] 128,9 Węglowodany ogółem [g] 556,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,3 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 3 060,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 153,1 Białko ogółem [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 526 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,2 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 3 203,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 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 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 294,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,7 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 2 590,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8
	2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,8 Białko ogółem [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 398,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 85,8 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 2 508,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

2026-06-11 czwartek	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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 798,2 Białko ogółem [g] 136,8 Węglowodany ogółem [g] 579,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167,4 Tłuszcz [g] 116,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 365 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 362,7 Białko ogółem [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 532,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 157,4 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Kasza pęczak 160 g Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 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] 2 343,2 Białko ogółem [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 660,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
	3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt 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 Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pierś z indyka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,7 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 404,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 90,1 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 607,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pulpet dr w sosie śmietanowo-koperkowym 120 g Kasza pęczak 160 g Marchewka z groszkiem 120 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 838,2 Białko ogółem [g] 136,8 Węglowodany ogółem [g] 589,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,4 Tłuszcz [g] 116,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 365 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g Cukier saszetka 1 szt	Herbatniki 2 szt	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g szynka drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 402,6 Białko ogółem [g] 117,2 Węglowodany ogółem [g] 542,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 167,4 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 3 268,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza pęczak 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy z serem i tartym jabłkiem 110 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 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] 2 343,2 Białko ogółem [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,2 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 660,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1
4-łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt 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 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Wafke kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Piersz z indyka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i jabłkiem prażonym 110 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g pasta z białek jaja kurzego 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,6 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 414,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,1 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 607,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

2026-06-11 czwartek	Dieta dla kobiet z endometriozą. jogurt bez laktozy 1 szt Plastry z indyka pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt Sos z natki pietruszki 60 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,1 Białko ogółem [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 360,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 112 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 612,4 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-06-12 piątek	1 Dieta podstawowa Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g masło 82% 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 283 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,6 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 2 570,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2026-06-12 piątek	1 dieta łatwostrawna Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g roszponka 5 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,9 Białko ogółem [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 241,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 1 977,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
2026-06-12 piątek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 30 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g jogurt 100 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g Chleb razowy 140 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,6 Białko ogółem [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 4 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1

2026-06-12 piątek

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Pasta warzywna 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825 Białko ogółem [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,8 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 901,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Pieczywo mieszane 130 g miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 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 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 841 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 473,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,2 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sód [mg] 2 670,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
2 dieta latwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g roszponka 5 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,5 Białko ogółem [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 432 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,7 Tłuszcz [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sód [mg] 2 121 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt jogurt 100 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 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] 1 997,5 Białko ogółem [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 4 224,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

2026-06-12 piątek

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g Pasta warzywna 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,7 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 428,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,1 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 2 040 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
3 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 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 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990,6 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 473,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,3 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 671,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
3 dieta latwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g roszponka 5 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 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] 2 676 Białko ogółem [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 434,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 011,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g	Pasta warzywna 80 g Ser żółty 30 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 226,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

2026-06-12 piątek

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Marchewka mini gotowana 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g Pasta warzywna 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,6 Białko ogółem [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 428,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,3 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 2 076,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
4 Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Ryba w cieście naleśnikowym smażona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 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] 3 030,4 Białko ogółem [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 483,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142,3 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 2 671,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
4 dieta latwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt szynka drobiowa 40 g Pomidor sparzony 80 g roszponka 5 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,8 Białko ogółem [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 444,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,7 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 2 011,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g roszponka 5 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Koktajl z wiśni z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 100 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 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] 2 147,1 Białko ogółem [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,2 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 226,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

2026-06-12 piątek	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa grysikowa 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g Ser biały 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,5 Białko ogółem [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 438,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 140,3 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 2 076,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g Konfitura z żurawiny 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 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,3 Białko ogółem [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 426,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,7 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 552,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2026-06-13 sobota	1 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g Herbata 200 g masło 82% 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g sałata karbowana 10 g Herbata 200 g Pieczywo mieszane 130 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 260,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,7 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 2 811,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	1 dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 80 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g szynka drobiowa 2 40 g sałata karbowana 10 g Paszтет 55 g masło 82% 15 g Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,3 Białko ogółem [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 238,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,4 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sód [mg] 2 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,9

2026-06-13 sobota

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta ryбно-jajeczna 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g sałata karbowana 10 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g Herbata bez cukru 200 g Pasztet 55 g masło 82% 15 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,3 Białko ogółem [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 221,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,6 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 2 701,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g Bułka wrocławska 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 813,4 Białko ogółem [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 236,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 58,2 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 846 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 729,6 Białko ogółem [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 428,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,5 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 2 849,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2 dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 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 Herbata 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,8 Białko ogółem [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 402,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 115,3 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 2 441,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

2026-06-13 sobota

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta ryбно-jajeczna 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 woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Herbata bez cukru 200 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasztet 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,1 Białko ogółem [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,2 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 419,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,5
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,7 Białko ogółem [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 392,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 110,3 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sód [mg] 1 904,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
3 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 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 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml Ryż 180 g	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 952,4 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 445 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,6 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 856,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
3 dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 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 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,4 Białko ogółem [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 412,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,4 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 442,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

2026-06-13 sobota

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta ryбно-jajeczna 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 białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 415,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,8
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Ser biały 60 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687,7 Białko ogółem [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 392,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 110,5 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 940,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
4 Dieta podstawowa	Pasta ryбно-jajeczna 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 Jabłko 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udko w sosie BBQ pieczone 150 g Ryż 180 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 952,4 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 445 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111,6 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 2 856,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
4 dieta łatwostrawna	Pasta ryбно-jajeczna 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 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g szynka drobiowa 40 g Pasztet 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] 2 705,4 Białko ogółem [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 412,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,4 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 2 442,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

2026-06-13 sobota	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta ryбно-jajeczna 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 białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza bulgur 160 g Surówka Coleslaw 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Paszтет 55 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] 2 434,9 Białko ogółem [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,3 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Sód [mg] 3 415,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,8
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g Kasza jęczmienna 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 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] 2 727,5 Białko ogółem [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 402,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,4 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 1 940,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 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 2 szt	Mus z jabłka i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,6 Białko ogółem [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 374 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,8 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 1 944,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	2026-06-14 niedziela	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 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 kalafiorowa 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g 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] 2 102,4 Białko ogółem [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,2 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 2 702,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

2026-06-14 niedziela

1 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g szynka drobiowa 2 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g sałata 10 g masło 82% 15 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 Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,1 Białko ogółem [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 233,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,5 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 887,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 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	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g 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] 1 977,3 Białko ogółem [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,6 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 918,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g margaryna 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g margaryna 15 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta warzywna z cukinią 160 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 248,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,3 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sód [mg] 2 947,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
2 Dieta podstawowa	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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 Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Kasza gryczana 160 g Zupa kalafiorowa 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,9 Białko ogółem [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 412,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 91,4 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 806,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2026-06-14 niedziela

2 dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Plastry pieczonych warzyw 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 Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,4 Białko ogółem [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,1 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 067,6 Błonnik pokarmowy [g] 20
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 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 pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,3 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 2 968,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g Plastry pieczonego buraka 80 g Bułka wrocławska 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,4 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 375,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 105,2 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 3 058,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
3 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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 Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 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 pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,4 Białko ogółem [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 451,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 96,2 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 819,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3

2026-06-14 niedziela

3 dieta łatwostrawna	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Plastry pieczonych warzyw 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 Banan 1 szt</p>	Ciasto drożdżowe 40 g	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 g 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732,8 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 403,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 110,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 071,3 Błonnik pokarmowy [g] 22</p>
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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 kalafiorowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 979,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,8</p>
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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</p>	Ciasto drożdżowe 40 g	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczoną 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos koperkowy 60 ml Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 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] 2 863,5 Białko ogółem [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 397,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 3 136,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2</p>
4 Dieta podstawowa	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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 Pomarańcza 70 g</p>	Ciasto drożdżowe 40 g	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser żółty 30 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Rukola 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 928,4 Białko ogółem [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 461,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,1 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 820 Błonnik pokarmowy [g] 39,3</p>

2026-06-14 niedziela

<p>4 dieta łatwostrawna</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g szynka drobiowa 40 g Plastry pieczonych warzyw 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 Banan 1 szt</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g Ser biały 60 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] 2 772,6 Białko ogółem [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 413,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 2 071,4 Błonnik pokarmowy [g] 22</p>
<p>4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 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</p>	<p>Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos koperkowy 60 ml Kasza gryczana 160 g Surówka z marchwi i ogórka 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 80 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Ser żółty 30 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 pomidor 40 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 283,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Sód [mg] 2 979,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,8</p>
<p>4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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</p>	<p>Ciasto drożdżowe 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Roladka ze schabu z włoszczyzną pieczona 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonego buraka 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,4 Białko ogółem [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 404,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,5 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 3 093,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p>
<p>Dieta dla kobiet z endometriozą.</p> <p>Płatki 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 miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt</p>	<p>Wafle ryżowe 40 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos koperkowy 60 ml Marchewka w kostce gotowana 100 g Kompot 200 ml</p>	<p>Pasta warzywna z cukinią 160 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 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</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 614,1 Białko ogółem [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 387,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,5 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 2 531,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4</p>

2026-06-15 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt 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 20 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 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] 2 306,2 Białko ogółem [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,6 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 3 064,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,6	
	1 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 0,5 szt szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Produkt tłuszczowy do smarowania 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa krem z marchwi 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Bułka wrocławska 80 g Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,3 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sód [mg] 2 120,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,9	
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 0,5 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g Produkt tłuszczowy do smarowania 20 g Herbata bez cukru 200 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,3 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 3 068 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry z indyka pieczonego 40 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Cukier saszetka 1 szt	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Ser biały 0,5 [Por] x 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g Plastry pieczonego buraka 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,7 Białko ogółem [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,6 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sód [mg] 1 934,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5	

2026-06-15 poniedziałek

2 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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	Galaretka owocowa 150 g	Zupa jarzynowa 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 2 997,3 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 448,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,6 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 3 189,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 40 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 886 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 443,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,6 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 287,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 2 157,1 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,6 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 136,7 Błonnik pokarmowy [g] 41
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta z twarogu z koperkiem 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 Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,8 Białko ogółem [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 448,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 148,5 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 2 084,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa jarzynowa 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 3 190,9 Białko ogółem [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 457 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,9 Tłuszcz [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 198,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
3 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 40 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 180 g Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 3 035,3 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 443,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,7 Tłuszcz [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 335,6 Białko ogółem [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,7 Tłuszcz [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry z indyka pieczonego 40 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Galaretką owocowa 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g 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 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonego buraka 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888 Białko ogółem [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 446,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 2 164,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 40 g	Galaretką owocową 150 g	Zupa jarzynowa 300 ml Kurczak zapiekany z serem i ananasem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 3 230,9 Białko ogółem [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 467 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,9 Tłuszcz [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 198,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
4 dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 40 g	Galaretką owocową 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 180 g Sałatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g szynka drobiowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 3 075,2 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 453,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,6 Tłuszcz [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 2 290,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 Mandarynka 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g Ryż brązowy 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 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] 2 335,6 Białko ogółem [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 276 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,7 Tłuszcz [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 3 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml Jajko gotowane na twardo 1 szt 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 owocową 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Plastry pieczonego buraka 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 982,6 Białko ogółem [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 458,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,5 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sód [mg] 2 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

2026-06-15 poniedziałek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Galaretkę owocową 150 g	Zupa krem z marchwi 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Makaron ryżowy z cukinią, indykiem i pomidorami 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 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] 2 853,6 Białko ogółem [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 438,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 137,7 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 2 015,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2026-06-16 wtorek	1 Dieta podstawowa		Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Naleśnik z serem 1 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 Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,8 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 3 024,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	1 dieta łatwostrawna		Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt Paszтет 55 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,6 Białko ogółem [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 223,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sód [mg] 2 123,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g	Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Paszтет 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g Produkt tłuszczowy do smarowania 15 g Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,7 Białko ogółem [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,8 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 3 772,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,2

2026-06-16 wtorek

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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 Plastry pieczonych warzyw 80 g Cukier saszetka 1 szt</p>		<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 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] 1 511,4 Białko ogółem [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 177,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sód [mg] 1 384,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1</p>
2 Dieta podstawowa	<p>Pieczonego omlęt z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód 1 g masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt</p>	<p>Chąłka drożdżowa 40 g</p>	<p>Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka z buraków i jabłek 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt 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] 2 506,6 Białko ogółem [g] 101,6 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 110,1 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 143,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5</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 1 g masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chąłka drożdżowa 40 g</p>	<p>Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 1 szt 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] 2 124,5 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,6 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sód [mg] 2 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6</p>
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Pieczonego omlęt z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 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</p>	<p>Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g</p>	<p>Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml</p>	<p>Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt 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] 2 507,8 Białko ogółem [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 51,2 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sód [mg] 3 783,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3</p>

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 miód 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 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 Ser biały 60 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,1 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 284,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,8 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sód [mg] 1 859,5 Blonnik pokarmowy [g] 19,9
3 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka z buraków i jabłek 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml Kasza pęczak 160 g	Naleśnik z serem 1 szt 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 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694 Białko ogółem [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 111 Tłuszcz [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 2 987,2 Blonnik pokarmowy [g] 40,9
3 dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g kajzerka 1 szt miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt 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 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 92,7 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 351,4 Blonnik pokarmowy [g] 20,6
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g papryka 40 g Ogórek plastry 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 żółtym 200 g	Zupa meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Surówka z białej kapusty 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt Paszтет 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,5 Białko ogółem [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,9 Tłuszcz [g] 110,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 794,5 Blonnik pokarmowy [g] 55,8

2026-06-16 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 1 g Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g	Chalka drożdżowa 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt 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 Plastry pieczonych warzyw 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,4 Białko ogółem [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 307,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,9 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2 053 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
4 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g miód 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Zupa meksykańska 300 ml Gulasz węgierski duszony 220 g Kasza pęczak 160 g Surówka z buraków i jabłek 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt 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] 2 744,2 Białko ogółem [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 382,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,9 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sód [mg] 3 154,6 Błonnik pokarmowy [g] 41
4 dieta łatwostrawna	Pieczony 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 1 g masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Naleśnik z serem 1 szt 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] 2 314,1 Białko ogółem [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,6 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 2 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 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 meksykańska 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Kasza pęczak 160 g Sos koperkowy 60 ml Surówka z białej kapusty 100 g Brukselka gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Paszтет 55 g Ogórek kiszony 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,5 Białko ogółem [g] 116,5 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,9 Tłuszcz [g] 110,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 3 794,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,8

2026-06-16 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 1 g Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Naleśnik z serem 1 szt 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] 2 403,7 Białko ogółem [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,3 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 1 903,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	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 1 g Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafke kukurydziane 40 g	Krupnik z kaszy jaglanej 300 ml pulpety jaglano-warzywne b/glut 2 szt Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g	Naleśnik bezglutenowy z jabłkiem 2 szt 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] 2 301,1 Białko ogółem [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 83,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 1 372 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2026-06-17 środa	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane 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 grochowa 300 ml leniwe ze zlicistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	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] 2 333,8 Białko ogółem [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 284,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Sód [mg] 2 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	1 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml Ser biały 60 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 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% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,7 Białko ogółem [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 67,5 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 1 653,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,5

2026-06-17 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% 15 g Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g	Zupa grochowa 300 ml Risotto z brązowego ryżu vegetariańskie 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 15 g Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,8 Białko ogółem [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 716,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane 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		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Risotto vegetariańskie duszone 350 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pasta warzywna 160 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,6 Białko ogółem [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 61,3 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 1 751,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane 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 miód 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 grochowa 300 ml leniwe ze złocistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	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] 2 950,1 Białko ogółem [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 434,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,5 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Sód [mg] 2 431,7 Błonnik pokarmowy [g] 35
2 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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 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	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 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] 2 833,3 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 446,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 149,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sód [mg] 1 813,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2026-06-17 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 grochowa 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 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] 1 873,4 Białko ogółem [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,4 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 721,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,6
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane 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 miód 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 krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 350 g Buraczki puree 150 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] 2 542,2 Białko ogółem [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 421 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 1 852,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
3 Dieta podstawowa	Platki owsiane 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 miód 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 grochowa 300 ml leniwe ze zlicistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 100 g Kompot 200 ml	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] 3 099,7 Białko ogółem [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 434,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,7 Tłuszcz [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Sód [mg] 2 433,5 Błonnik pokarmowy [g] 35
3 dieta łatwostrawna	Platki owsiane 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 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	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 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] 3 024,6 Białko ogółem [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 446,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 149,6 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 1 653,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2026-06-17 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 grochowa 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 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] 2 058,9 Białko ogółem [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 762,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,9
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane 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 miód 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 krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 350 g Buraczki puree 150 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] 2 788,7 Białko ogółem [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 428,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 891,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
4 Dieta podstawowa	Płatki owsiane 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 miód 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 grochowa 300 ml leniwe ze złocistą bułeczką 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 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] 3 139,5 Białko ogółem [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 444,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,7 Tłuszcz [g] 105,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Sód [mg] 2 433,6 Błonnik pokarmowy [g] 35
4 dieta łatwostrawna	Płatki owsiane 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 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	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 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] 3 064,5 Białko ogółem [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 456,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159,6 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 1 653,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

2026-06-17 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 grochowa 300 ml Risotto z brązowego ryżu wegetariańskie 300 g Surówka z marchwi i jabłka bez cukru 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] 2 058,9 Białko ogółem [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 2 762,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,9
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane 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 miód 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 krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Risotto wegetariańskie duszone 350 g Buraczki puree 150 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] 2 799 Białko ogółem [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 431,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 889 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	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 miód 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 krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml Risotto wegetariańskie z tofu duszone 300 g Buraczki puree 150 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] 2 506,7 Białko ogółem [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 364 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 110,9 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 712,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	2026-06-18 czwartek	1 Dieta podstawowa	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 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Barszcz czerwony zabielany 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 1 922,8 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,2 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sód [mg] 2 230,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

2026-06-18 czwartek

1 dieta łatwostrawna	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,1 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 214,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 2 430,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 55 g wędlina drobiowo-wieprzowa 2 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło 82% 20 g Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,2 Białko ogółem [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 600 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 55 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 603,3 Białko ogółem [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 177,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,9 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 2 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
2 Dieta podstawowa	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 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	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony zabelany 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 745,6 Białko ogółem [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 450,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,1 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 2 388,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

2026-06-18.czwartek

2 dieta łatwostrawna	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 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 447,7 Białko ogółem [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 411,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 2 612,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 1 950,5 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 2 654,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Pierś z kurczaka 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 twarogu 80 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,7 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 409,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 124 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 2 903,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
3 Dieta podstawowa	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 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	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony zabelany 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 979,2 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 461,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 144,4 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 474,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

3 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 657,3 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 417,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 677,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
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 sałata 10 g Chleb razowy 140 g masło porcja 10g 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Sałatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 184,1 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,2 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 740,5 Błonnik pokarmowy [g] 47
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g Dyńa pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos z natki pietruszki 60 g	Pasta z twarogu 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 Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 980,7 Białko ogółem [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 433,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 134,8 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 3 022,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
4 Dieta podstawowa	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 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	Barszcz czerwony zabelany 300 ml Pałki hoisin z ryżem pieczone 300 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml	Sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 3 019,1 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 471,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 154,4 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 474,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2026-06-18 czwartek	4 dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt 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 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g szynka drobiowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g dzem 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] 2 697,3 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 427,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,8 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 677,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	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 Jabłko 1 szt	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g Kasza gryczana 160 g kapusta po chińsku 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 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] 2 184,1 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 54,2 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 2 740,5 Błonnik pokarmowy [g] 47
	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt pasta z białek jaja kurzego 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 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	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Pierś z kurczaka pieczona 100 g Sos z natki pietruszki 60 g Kasza kuskus 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 300 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 g Bułka wrocławska 80 g dzem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,1 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 436,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 3 019,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 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 koperkowa z ziemniakami zabelana 300 ml Placki warzywne pieczone 300 g Sos z natki pietruszki 60 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna wegańska 300 g Tofu plastry 60 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dzem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810 Białko ogółem [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 395,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,3 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 1 948,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2026-06-19 piątek	1 Dieta podstawowa	Makaron 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 szczawiowa z jajkiem 400 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt 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 masło 82% 10 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,1 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 2 739,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	
	1 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 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 krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 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] 1 886,1 Białko ogółem [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 224,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,5 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 2 217,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,3	
	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	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 0,5 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 1 783,3 Białko ogółem [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 233,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sód [mg] 3 026,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	1 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 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 marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,8 szt Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 705,9 Białko ogółem [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 210,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sód [mg] 1 906,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,3	

2026-06-19 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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Makaron na mleku 300 ml	Biszkopty 40 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 709,4 Białko ogółem [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 421 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 98,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 2 942,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2 dieta łatwostrawna	Pasta rybno-jajeczna 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 Banan 1 szt Makaron na mleku 300 ml	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 353,9 Białko ogółem [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 395,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120,5 Tłuszcz [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 2 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
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	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 1 827,4 Białko ogółem [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,4 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 3 102,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
2 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta rybno-jajeczna 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 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] 2 303,2 Białko ogółem [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 359,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 95,4 Tłuszcz [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 986,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2026-06-19 piątek

3 Dieta podstawowa	Makaron 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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 892,3 Białko ogółem [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 428,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,3 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 2 949,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
3 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 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 Banan 1 szt	Biszkopty 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 638,9 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 406,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 118,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
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	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 010,2 Białko ogółem [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,5 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 109 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
3 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry ze schabu pieczonego 60 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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 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] 2 659,3 Białko ogółem [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 99,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 2 075,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2026-06-19 piątek

4 Dieta podstawowa	Makaron 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 miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Biszkopty 40 g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 893,4 Białko ogółem [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 434,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 109,6 Tłuszcz [g] 93,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 2 934,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
4 dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 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 Banan 1 szt	Biszkopty 40 g	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera, marchwi i brzoskwini 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt Plastry ze schabu piezonego 60 g Pasta warzywna z cukinią 80 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] 2 678,8 Białko ogółem [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 416,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 128,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 2 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
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	Koktajl z maślanki i truskawek z płatkami owsianymi 180 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g Pasta warzywna z cukinią 80 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] 1 971,3 Białko ogółem [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,9 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 3 094,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
4-łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Makaron na mleku 300 ml Pasta ryбно-jajeczna 80 g Plastry ze schabu piezonego 60 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	Mus z jabłka i brzoskwini 180 ml	Zupa krem z marchwi,cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos koperkowy 60 ml	Ser biały 60 g Jajko gotowane bez żółtka 1 szt Plastry ze schabu piezonego 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] 2 629,6 Białko ogółem [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,4 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 049,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

2026-06-19 piątek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Kasza kukurydziana na mleku roślinnym 300 ml pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód 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 krem z marchwi, cukini i selera 300 ml Ryba pieczona 100 g Sos koperkowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z jabłkiem 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] 2 422,2 Białko ogółem [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 106,4 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 595,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2026-06-20 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 zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 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 masło 82% 10 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,5 Białko ogółem [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,7 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 2 149,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	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 zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g szynka drobiowa 2 30 g Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g Pasta z twarogu z natką 80 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,1 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,7 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 1 963 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	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 jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 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] 2 114,2 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 27,5 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 3 137,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,3

2026-06-20 sobota

1 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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 zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 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] 1 616,1 Białko ogółem [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 236,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,7 Tłuszcz [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 Sód [mg] 1 802,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8
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 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 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 Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 452,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sód [mg] 2 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
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 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 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 Pasta z twarogu 80 g Pasta z twarogu 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,5 Białko ogółem [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 435,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 2 238,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
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 jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza jaglana 180 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem 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 Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2

2026-06-20 sobota

2 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 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 z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g Pasta z twarogu 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 395,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 88,3 Tłuszcz [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Sód [mg] 1 897,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
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 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 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 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 835,1 Białko ogółem [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 461,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 107,4 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 373,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
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 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 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 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta z twarogu z natką 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 433,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 203,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
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 jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 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] 2 310,9 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,8

2026-06-20 sobota

3 latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml sos pomidorowy 60 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 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 z twarogu 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,6 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 391,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 86,2 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 762,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,5
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 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pierś kurczaka w sosie porowym 200 g Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 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] 2 875,1 Białko ogółem [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 471,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,4 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 2 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
4 dieta latwostrawna	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 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Pasta z twarogu z natką 80 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] 2 727,9 Białko ogółem [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 443,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 114,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sód [mg] 2 203,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
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 jarzynowa z natką wege 300 ml Pieczeń mięsna wp z warzywami 120 g sos pomidorowy 60 ml Kasza bulgur 160 g Surówka z kapusty czerwonej z sezamem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 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] 2 310,9 Białko ogółem [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 3 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,8

2026-06-20 sobota	4 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt 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	Budyń waniliowy na mleku 180 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab wp pieczony 100 g sos pomidorowy 60 ml Kasza jaglana 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem z jogurtem 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Pasta z twarogu 80 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] 2 633,4 Białko ogółem [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 104,2 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sód [mg] 1 936,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,8
	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 miód 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 jarzynowa z natką wege 300 ml Batał faszerowany kaszą jaglaną i warzywami 300 g sos pomidorowy 60 ml Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 300 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,8 Białko ogółem [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 385,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 108,9 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 202 Błonnik pokarmowy [g] 27,3