

		1	2	3	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	SUMA
2026-07-21 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE)		Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak caprese pieczony 120 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka pieczona Gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 783,7 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 237,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,9 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 3 032,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,8 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 215 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 2 445,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,6
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka pieczona Gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,2 Białko ogółem [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 304 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31,7 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 3 769 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU)		Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 472,8 Białko ogółem [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 170 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,9 Tłuszcz [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Sód [mg] 1 549,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2

2 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak caprese pieczony 120 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,4 Białko ogółem [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 439,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sód [mg] 3 013,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szyńka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 434,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,5 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sód [mg] 2 580,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328 Białko ogółem [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,1 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 3 700,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,9
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml (MLE)	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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 (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 365 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 100,8 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sód [mg] 2 077,6 Błonnik pokarmowy [g] 22

3 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak caprese pieczony 120 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,4 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 447,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 3 086,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Pomidor sparzony 80 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,2 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 434,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 582,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,1 Białko ogółem [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 705 Błonnik pokarmowy [g] 53,9
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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 (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,7 Białko ogółem [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 422,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 131,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

4 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Kurczak caprese pieczony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,3 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 457,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sód [mg] 3 086,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 746,2 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 444,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,6 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sód [mg] 2 582,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem żółtym 200 g (GLU, MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż brązowy 160 g Sur. z kapusty czerwonej parzonej z jabłkiem 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,1 Białko ogółem [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 48,8 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Sód [mg] 3 705 Błonnik pokarmowy [g] 53,9
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) miód porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz drobiowy duszony 220 g (SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 849,6 Białko ogółem [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 432,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sód [mg] 2 131,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-21 wtorek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g miód porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Kisiel owocowy 180 ml	Barszcz czerwony bezmleczny 300 ml Gulasz wegański z tofu 220 g (SOJ, SEL) Ryż 180 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 280 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g dzem porcja 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,2 Białko ogółem [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 379,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 130,3 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Sód [mg] 1 909,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2026-07-22 środa	1 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 150 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,9 Białko ogółem [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 260,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,3 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 2 698,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	1 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,5 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 130,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,2 Białko ogółem [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,8 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 904,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 g (GLU, JAJ, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Pasta warzywna 160 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,9 Białko ogółem [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 70,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 1 664,5 Błonnik pokarmowy [g] 17
2 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 150 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,5 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 2 708,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) Szyńka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,1 Białko ogółem [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 419,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 158,9 Tłuszcz [g] 51,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sód [mg] 1 944,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,3 Białko ogółem [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 43,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 857,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna 160 g (SEL) Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,5 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 406,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sód [mg] 1 737,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 150 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,9 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,6 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 710,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Pomidor sparzony 80 g Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) Szynka królewska gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,9 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 419,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 159 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 878,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 909,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,9 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 413,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,9 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 776 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Kotlet jajeczny smażony 150 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,9 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,6 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 2 710,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,8 Białko ogółem [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 429,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 169 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 1 878,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Schab hetmański 40 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 300,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 2 909,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-22 środa	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Krupnik 300 ml (GLU, SEL) Lasagne ze szpinakiem i twarogiem lekkostrawna 300 g (GLU, MLE) Brzoskwinia 40 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,3 Białko ogółem [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 416,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sód [mg] 1 773,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda niegazowana 0,5 szpital 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Brzoskwinia 40 g Wiśnie w żelu 25 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Tofu plastry 60 g (SOJ) woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,8 Białko ogółem [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 157,4 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sód [mg] 1 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2026-07-23 czwartek	1 Dieta podstawowa	Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 (JAJ, MLE)		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Ryż 180 g	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,6 Białko ogółem [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,4 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 2 597,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	1 Dieta łatwostrawna	Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 (JAJ, MLE)		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 647,4 Białko ogółem [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 194,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,3 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 2 857,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,9

2026-07-23 czwartek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Pasta jajeczna z natką pietruszki 55 (JAJ, MLE)	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ryż brązowy 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,1 Białko ogółem [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,4 Tłuszcz [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sód [mg] 3 517,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ryż 180 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 272,8 Białko ogółem [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 165,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 31 Tłuszcz [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Sód [mg] 1 997,2 Błonnik pokarmowy [g] 11
2 Dieta podstawowa	Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Chłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml Ryż 180 g	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267 Białko ogółem [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 127,5 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sód [mg] 2 762,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2 Dieta łatwostrawna	Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Chłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,3 Białko ogółem [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 121,6 Tłuszcz [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sód [mg] 3 068,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ryż brązowy 160 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,7 Białko ogółem [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,8 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 3 572,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,4
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry z indyka pieczonego 40 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,7 Białko ogółem [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,9 Tłuszcz [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sód [mg] 2 735,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,7
3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Ryż 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,8 Białko ogółem [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,7 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 832,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
3 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Pomidor sparzony 80 g Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 125,8 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 133,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,5 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 761,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Sos pomidorowy 60 ml Ryż 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 121,4 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 714 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pieczony udzik z kurczaka z pieczarkami 150 g Ryż 180 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,7 Białko ogółem [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 399,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,7 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 2 832,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
4 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Mandarynka 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 ml Ziemniaki gotowane 200 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,8 Białko ogółem [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,8 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 3 133,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-23 czwartek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 (JAJ, MLE)	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Klops drobiowy z warzywami pieczony 120 g (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Makaron razowy z serem i jogurtem 110 g (GLU, MLE) Szynka delikatkowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,8 Białko ogółem [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 3 754,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Chłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Ryż 180 g Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml Sos pomidorowy 60 ml	Makaron z serem i brzoskwiniami 110 g (GLU, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 341,7 Białko ogółem [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 2 639,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,7
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa krem z selera i cukinii 300 ml (SEL) Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt (SEL) Dyńia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Makaron bezglutenowy z brzoskwinia 160 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,6 Białko ogółem [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sód [mg] 1 453,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	2026-07-24 piątek 1 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) poledwica sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 5g 1 szt		Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztecik 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,8 Białko ogółem [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,1 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sód [mg] 3 154,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2026-07-24 piątek

1 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) południca sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 5g 1 szt		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,6 Białko ogółem [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 236,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 2 327,5 Łonnik pokarmowy [g] 19,3
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) południca sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,8 Białko ogółem [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 37,7 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 3 638,9 Łonnik pokarmowy [g] 45,4
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 5g 1 szt		Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 5g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,4 Białko ogółem [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 225,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 42,4 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sód [mg] 1 710,7 Łonnik pokarmowy [g] 20,1
2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) południca sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE)	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 237 Białko ogółem [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 513,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 205,3 Tłuszcz [g] 92,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 3 755,3 Łonnik pokarmowy [g] 36,6

2026-07-24 piątek

2 Dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE)	Mus z jabłek i brzoskwiń 180	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 362,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,9 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sód [mg] 2 379 Blonnik pokarmowy [g] 24,6
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 290,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,2 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 3 642,3 Blonnik pokarmowy [g] 47
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 136,9 Białko ogółem [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,6 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sód [mg] 1 704,7 Blonnik pokarmowy [g] 21,7
3 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 423,5 Białko ogółem [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 520,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 207,9 Tłuszcz [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 776,1 Blonnik pokarmowy [g] 40,2

2026-07-24 piątek

3 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 245,6 Białko ogółem [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 499,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 212,6 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 774,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,4 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 665,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Galaretką warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Galaretką warzywna z kurczakiem 140 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,7 Białko ogółem [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 865,1 Błonnik pokarmowy [g] 26
4 Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) połędwica sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Barszcz ukraiński 300 ml (SOJ, MLE, SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 463,4 Białko ogółem [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 530,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 217,9 Tłuszcz [g] 109,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 776,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2

2026-07-24 piątek	4 Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) południca sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 285,6 Białko ogółem [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 509,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 222,6 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 2 774,7 Blonnik pokarmowy [g] 25,1
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) południca sopocka 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Schab dobrze sprawiony 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,4 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 3 665,1 Blonnik pokarmowy [g] 49,2
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Pulpet z ryby 100 g (GLU, JAJ, RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Salatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 100 g (JAJ, MLE, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 480,6 Białko ogółem [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,4 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sód [mg] 1 806,3 Blonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g (SOJ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180	Zupa warzywna z pomidorami 300 ml (SEL) Ryba pieczona z pomidorem i cukinią 120 g (RYB) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Wiśnie w żelu 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 142 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sód [mg] 1 257,9 Blonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	1 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Bitka w sosie pieczarkowym 120 g (MLE) Ryż 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szyńka pieczona Gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,3 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sód [mg] 2 987 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) szyńka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szyńka pieczona Gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,9 Białko ogółem [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 248,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 59,4 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 2 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,8
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 30 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szyńka pieczona Gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,7 Tłuszcz [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 3 587,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Schab wp pieczony 100 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 808,3 Białko ogółem [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 250,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 60,5 Tłuszcz [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sód [mg] 1 650,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota

2 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Bitka w sosie pieczarkowym 120 g (MLE) Ryż 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,9 Białko ogółem [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 357,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 126,2 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Sód [mg] 3 089,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka pieczona Gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,8 Białko ogółem [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 152 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 2 426 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,9 Białko ogółem [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 32,9 Tłuszcz [g] 103,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 3 684,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Schab wp pieczony 100 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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 (SEL) Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,2 Białko ogółem [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 367,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 149,1 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sód [mg] 1 730,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1

2026-07-25 sobota

3 Dieta podstawowa	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Bitka w sosie pieczarkowym 120 g (MLE) Ryż 180 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,7 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 362 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 128,5 Tłuszcz [g] 120,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 3 097 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka pieczona Gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser biały 60 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,8 Białko ogółem [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 367,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 150,2 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 401,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ryż brązowy 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,6 Białko ogółem [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,4 Tłuszcz [g] 120,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 3 694 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Schab wp pieczony 100 g Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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 (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,7 Białko ogółem [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 362,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146,9 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sód [mg] 1 595,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota

4 Dieta podstawowa	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Ryż 180 g Bitka w sosie pieczarkowym 120 g (MLE) surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany 100 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,5 Białko ogółem [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,5 Tłuszcz [g] 120,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Sód [mg] 3 097,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka pieczona Gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,7 Białko ogółem [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 377 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,2 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 2 401,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,2
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet ze szpinakiem i cukinią 100 g (JAJ) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Arbuz plaster 80 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ryż brązowy 160 g surówka z białej rzepy z majonezem 100 g (JAJ, GOR) Brokuł gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Parówki z keczupem 100 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,6 Białko ogółem [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,4 Tłuszcz [g] 120,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Sód [mg] 3 694 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ser biały 120 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Budyń waniliowy na mleku 180 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Schab wp pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ryż 180 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 100 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,6 Białko ogółem [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 384,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 164,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 1 769,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-25 sobota	Dieta dla kobiet z endometriozą.	serek wiejski b/laktozy 1 szt (MLE) Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, MLE, SEL) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami 1 Por (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Lekkostrawne leczo z piersią kurczaka i ziemniakami 300 g (SEL) 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] 2 341,2 Białko ogółem [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 2 425,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2026-07-26 niedziela	1 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 55 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab w panierce serowej 120 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,7 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 281,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,4 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sód [mg] 3 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,6 Białko ogółem [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 212 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,8 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 049,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,6
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 55 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,2 Białko ogółem [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 28,6 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sód [mg] 2 647,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5

2026-07-26 niedziela

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 160 g (MLE) Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL) Piersz z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 736,1 Białko ogółem [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 211,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,9 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sód [mg] 1 776,2 Łbionnik pokarmowy [g] 17,5
2 Dieta podstawowa	Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Ziemniaki gotowane 200 g Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab w panierce serowej 120 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 117,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sód [mg] 3 425,2 Łbionnik pokarmowy [g] 29,7
2 Dieta łatwostrawna	Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Cukinia pieczona 100 g	Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,3 Białko ogółem [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,7 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sód [mg] 2 156,7 Łbionnik pokarmowy [g] 19,8
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty 100 g Kompot bez cukru 200 ml Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ)	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,5 Białko ogółem [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 35,8 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 2 692,9 Łbionnik pokarmowy [g] 42,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,3 Białko ogółem [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 289,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 120 Tłuszcz [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sód [mg] 2 203,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
3 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab w panierce serowej 120 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE) Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 700,2 Białko ogółem [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 400,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 123,1 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 3 665,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
3 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rukola 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,3 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 339,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 159,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 697,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-26 niedziela

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,8 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 122,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 320,7 Źródło pokarmowy [g] 22,5
4 Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab w panierce serowej 120 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty 100 g Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE) Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 889,8 Białko ogółem [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 410,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,3 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 667,5 Źródło pokarmowy [g] 34,5
4 Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe (GLU, JAJ, MLE) 40 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g Rukola 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 349,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 146 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 2 159,4 Źródło pokarmowy [g] 20,5
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Salatka z warzyw z nasionami słonecznika 150 g	Rosół z makaronem razowym 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń mięsna wp ze szpinakiem 120 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 160 g Surówka z młodej kapusty 100 g Cukinia pieczona 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Szynka królewska gus. 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta warzywna z cukinią 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Rukola 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,7 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sód [mg] 2 697,6 Źródło pokarmowy [g] 43,1

2026-07-26 niedziela	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta z twarogu i łososia 80 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 60 g (SEL) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 335 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 132,3 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Jabłko pieczone z żurawiną 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Placki warzywne pieczone 300 g (JAJ) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Cukinia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna z cukinią 160 g (SEL) Pierś z indyka pieczona 100 g Plastry pieczonego buraka 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Tofu plastry 60 g (SOJ) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 139,7 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 755,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
2026-07-27 poniedziałek	1 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt Masło 82% 10 g (MLE)		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) Masło 82% 10 g (MLE) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Herbata bez cukru 200 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,8 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,8 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sód [mg] 2 670,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	1 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt Masło 82% 10 g (MLE)		Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 60 g Masło 82% 10 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,9 Białko ogółem [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 256,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 52,7 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 2 474,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7

2026-07-27 poniedziałek	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g szpinak 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g (MLE)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt (JAJ, MLE) pomidor 60 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 55,3 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sód [mg] 3 236,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Naleśnik z serem 0,5 [Por] x 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,4 Białko ogółem [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 241,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,5 Tłuszcz [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Sód [mg] 1 975,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	2 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 100 g	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671,1 Białko ogółem [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 417,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,8 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sód [mg] 2 745,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	2 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,3 Białko ogółem [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 407,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sód [mg] 2 588,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt (JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 80 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 62,3 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 3 240,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,3 Białko ogółem [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 401,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 174,8 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sód [mg] 2 090,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	3 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,8 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 421,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 180,8 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 758,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	3 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Pomidor sparzony 80 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,6 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 407,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 177,7 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 591,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

2026-07-27 poniedziałek	3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt (JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327 Białko ogółem [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,3 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE) Pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,3 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 401,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 174,9 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 2 126,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	4 Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Gulasz węgierski duszony 220 g Surówka Colesław 100 g (JAJ, GOR) Kalafior gotowany 100 g Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 80 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,7 Białko ogółem [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 431,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 190,8 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 2 758,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	4 Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Melon plaster 80 g	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,5 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 417,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 187,5 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 2 591,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-27 poniedziałek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Szynka hetmańska 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 150 ml (GLU, MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw 100 g (JAJ, GOR) Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (SEL)	Placek sernikowy niskie IG pieczony 1 szt (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SOJ, GOR) pomidor 80 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327 Białko ogółem [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 64,3 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) Roladka z kurczaka z warzywami pieczona 120 g (SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml Pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE)	Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,2 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 411,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 184,9 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 2 126,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 300 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Galaretka owocowa 150 g	Zupa ryżanka 300 ml (SEL) pulpety jaglano-warzywne b/glut 2 szt (JAJ, SEL) Sos jarzynowy 60 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) 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] 2 578,5 Białko ogółem [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 422,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 172 Tłuszcz [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	3 Dieta łatwostrawna niskobiałkowa				Naleśnik z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 276,6 Białko ogółem [g] 11,2 Węglowodany ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 12,8 Tłuszcz [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Sód [mg] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 0,5

2026-07-28 wtorek	1 Dieta podstawowa	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g Masło 82% 10 g (MLE) Papryka 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 39,1 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 3 635,5 Blonnik pokarmowy [g] 30,6
	1 Dieta łatwostrawna	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata karbowana 10 g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g (JAJ, SEL) Ser biały 60 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 686,9 Białko ogółem [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 212,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 45,8 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 1 977,4 Blonnik pokarmowy [g] 19,9
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omelet z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 160 g (MLE) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,1 Białko ogółem [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 34,7 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 3 964,2 Blonnik pokarmowy [g] 49,1
	1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 55 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g (JAJ, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 456 Białko ogółem [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 178,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,6 Tłuszcz [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sód [mg] 1 190,1 Blonnik pokarmowy [g] 20,3

2026-07-28 wtorek

2 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,9 Białko ogółem [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 129,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sód [mg] 3 694,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
2 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g (JAJ, SEL) Ser biały 60 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209 Białko ogółem [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 340,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,7 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 2 087 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 160 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,9 Białko ogółem [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 49,1 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 967,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,3
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Koktajl z jogurtu i mango 180 ml (MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 (JAJ, SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ser żółty 30 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 324,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,2 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sód [mg] 1 984,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

2026-07-28 wtorek

3 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g (GLU) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE) Kompot 200 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,3 Białko ogółem [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 384,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 133,2 Tłuszcz [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 936,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
3 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Pomidor sparzony 80 g Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g (JAJ, SEL) Ser biały 60 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,6 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 341,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,8 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 088,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g Szyńka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 160 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,8 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,8 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 4 073,4 Błonnik pokarmowy [g] 55
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 (JAJ, SEL) Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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 (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,5 Białko ogółem [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 145,3 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sód [mg] 1 807,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

2026-07-28 wtorek

4 Dieta podstawowa	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Marchewka z groszkiem 120 g (GLU, MLE) Kompot 200 ml	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Papryka 40 g sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,1 Białko ogółem [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 404,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,1 Tłuszcz [g] 94 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Sód [mg] 3 936,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
4 Dieta łatwostrawna	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Salatka z gotowanego buraczka z natką 100 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g (JAJ, SEL) Szynka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 351 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 155,8 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 2 088,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczony omlęt z warzywami 100 g (JAJ, SEL) Szynka delikatesowa z kurcząt 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z serem białym 200 g (GLU, MLE)	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 160 g (MLE) Surówka z ogórków kiszonych 100 g (GOR) Buraczki puree 150 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta z soczewicy z pomidorami 80 g Szynka dobrze sprawiona 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) pomidor 40 g Papryka 40 g sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,8 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 335,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 72,8 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 4 073,4 Błonnik pokarmowy [g] 55
4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) pasta z białek jaja kurzego 80 g (JAJ, MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wp lekkostrawny duszony 220 g (SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 g (JAJ, SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser żółty 30 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,2 Białko ogółem [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 348,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sód [mg] 2 050,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-28 wtorek	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle ryżowe 40 g	Zupa minestrone zielona 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wegański z tofu 220 g (SOJ, SEL) Makaron ryżowy 160 g Buraczki puree 150 g Kompot 200 ml	Galaretka warzywna 140 (JAJ, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser żółty 30 g (MLE) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 329,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135,3 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sód [mg] 2 167,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	1 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Szynka piastowska 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,3 Białko ogółem [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 319,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 75,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 2 502,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	1 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,7 Białko ogółem [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 80,8 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 1 887,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Kielbasa krakowska 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 0,5 szt (JAJ) Szynka piastowska 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g pomidor 30 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,6 Białko ogółem [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 282,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 2 943,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa

1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 250 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,5 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Pasta warzywna 160 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,6 Białko ogółem [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 77,3 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 1 820,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
2 Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczone mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Brzoskwinia 40 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczone mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 598,7 Białko ogółem [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 410,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 161 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 2 436,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
2 Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,1 Białko ogółem [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 405,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182,6 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 2 044,3 Błonnik pokarmowy [g] 25
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,8 Białko ogółem [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,1 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 2 820,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa

2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pasta warzywna 160 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 382,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 160,6 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 1 926,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
3 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Brzoskwinia 40 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,3 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 411,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 161,2 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 437,9 Błonnik pokarmowy [g] 35
3 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 748,4 Białko ogółem [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 405,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 182,6 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 1 884,4 Błonnik pokarmowy [g] 25
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółem [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 872,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa

3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jabłko pieczone 1 szt Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 812,7 Białko ogółem [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 400,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 174,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 1 965,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
4 Dieta podstawowa	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Brzoskwinia 40 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g pomidor 40 g Ogórek kiszony 40 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,1 Białko ogółem [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 421,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 171,2 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 2 438 Błonnik pokarmowy [g] 35
4 Dieta łatwostrawna	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,3 Białko ogółem [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 415,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 192,6 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 1 884,5 Błonnik pokarmowy [g] 25
4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Pasta rybną pomidorowa 80 g (RYB, SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Jabłko z jogurtem i cynamonem 180 g (MLE)	Zupa z ciecierzycy 300 ml (SEL) Pęczak z zielonymi warzywami 300 g (GLU, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta warzywna 80 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko gotowane na twardo 1 szt (JAJ) pomidor 40 g sałata karbowana 10 g Ogórek kiszony 40 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółem [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,9 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 2 872,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-29 środa	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Pasta rybna pomidorowa 80 g (RYB, SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa krem z marchwi, cukini i selera 300 ml (SEL) Pierogi z serem podawane z jogurtem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,5 Białko ogółem [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 393 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 170,6 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 1 962,6 Źródło pokarmowy [g] 24,4
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	Platki jaglane na mleku roślinnym 300 ml (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g pasta wege 55 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda niegazowana 0,5 szpital 1 szt	Brzoskwinia 40 g	Zupa jarzynowa z natką wege 300 ml (SEL) Placki bananowe b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Jabłko pieczone 1 szt Wiśnie w żelu 25 g Kompot 200 ml	Pasta warzywna 160 g (SEL) Plastry z indyka pieczonego 40 g Tofu plastry 60 g (SOJ) woda szpital 1 szt Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,6 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sód [mg] 1 243,2 Źródło pokarmowy [g] 27,3
	1 Dieta podstawowa	Galearetka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Schab hetmański 30 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g (GOR) Mizeria 100 g (MLE) Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) Szynka królewska gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,7 Białko ogółem [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 294,4 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 50,6 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 2 388,1 Źródło pokarmowy [g] 29,4
2026-07-30 czwartek	1 Dieta łatwostrawna	Galearetka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) szynka drobiowa 2 40 g Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) Szynka królewska gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 57,8 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 2 542,9 Źródło pokarmowy [g] 20,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek

1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Schab hetmański 30 g (GLU, SOJ) papryka 40 g Ogórek plastry 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza gryczana 160 g Mizeria 100 g (MLE) Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka królewska gus. 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,4 Białko ogółem [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 33,1 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 2 884,7 Błonnik pokarmowy [g] 47
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa grycikowa 300 ml (GLU, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Margaryna porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 426,1 Białko ogółem [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 189,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 46,4 Tłuszcz [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sód [mg] 1 118,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3
2 Dieta podstawowa	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g (GOR) Mizeria 100 g (MLE) Kompot 200 ml Kasza gryczana 160 g	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,4 Białko ogółem [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 410,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 141,6 Tłuszcz [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sód [mg] 2 523,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2 Dieta łatwostrawna	Galaretka warzywna z kurczakiem 140 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Chąłka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grycikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 398,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 149,4 Tłuszcz [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 2 772,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek

2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza gryczana 160 g Mizeria 100 g (MLE) Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,2 Białko ogółem [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 47,4 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 910,5 Błonnik pokarmowy [g] 50
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g (MLE) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 346,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 136,9 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sód [mg] 2 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
3 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g (GOR) Kasza gryczana 160 g Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,3 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 423,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147,9 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 593,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
3 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretką warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Pomidor sparzony 80 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,7 Białko ogółem [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 405,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 153,7 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 837,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

2026-07-30 czwartek

3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza gryczana 160 g Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414 Białko ogółem [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 344 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 980,3 Źródło pokarmowy [g] 52,3
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grycikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g (MLE) Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,1 Białko ogółem [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 359,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 147 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 446,6 Źródło pokarmowy [g] 20,6
4 Dieta podstawowa	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie myśliwskim duszona 200 g (GOR) Kasza gryczana 160 g Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Ser biały 60 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata karbowana 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,1 Białko ogółem [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 433,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 157,9 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 2 594 Źródło pokarmowy [g] 36,2
4 Dieta łatwostrawna	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia św 1 szt	Chalka drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grycikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Makaron spaghetti 160 g (GLU) Dynia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g szynka drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g sałata karbowana 10 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,5 Białko ogółem [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 415,3 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 163,7 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sód [mg] 2 837,3 Źródło pokarmowy [g] 23,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA OGÓLNA

2026-07-30 czwartek	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka 40 g Ogórek plasterki 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Jabłko 1 szt	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa meksykańska 300 ml (MLE, SEL) Bitka wp w sosie własnym 200 g (GOR) Kasza gryczana 160 g Mizeria 100 g (MLE) Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Ryż brązowy ze startym jabłkiem, cynamonem i jogurtem 110 g (MLE) wędlina wieprzowo-drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Ser biały 60 g (MLE) sałata karbowana 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414 Białko ogółem [g] 120,7 Węglowodany ogółem [g] 344 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 53,6 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 2 980,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,3
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	jogurt 100 1 szt (MLE) Galaretkę warzywną z kurczakiem 140 g (SEL) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Brzoskwinia 40 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Chleba drożdżowa 40 g (GLU, JAJ, MLE)	Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Sos boloński lekkostrawny wp duszony 220 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Ser biały 60 g (MLE) Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 526,3 Białko ogółem [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 362,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 151,3 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sód [mg] 2 444,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Dieta dla kobiet z endometriozą.	jogurt bez laktozy 1 szt (MLE) Tofu plasterki 60 g (SOJ) Plastry z indyka pieczonego 40 g Brzoskwinia 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wafle kukurydziane 40 g	Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Pomidory faszerowane warzywami i komosą ryżową 3 szt (SEL) Dymia pieczona 100 g Kompot 200 ml	Ryż zapiekany z jabłkiem 110 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,4 Białko ogółem [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 290,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 128,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sód [mg] 1 151,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	2026-07-31 piątek 1 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plasterki 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pasztecik 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) Herbata bez cukru 200 g masło 82% 10 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223 Białko ogółem [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 40,2 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 3 419,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2026-07-31 piątek

1 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 60 g sałata 10 g masło 82% 2 [Por] x 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,9 Białko ogółem [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 225,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 44,5 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sód [mg] 2 596,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,4
1 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Herbata bez cukru 200 g Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,4 Białko ogółem [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 30,1 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 4 153,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
1 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Plastry pieczonych warzyw 80 g (SEL) Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt		Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 0,8 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Ser biały 60 g (MLE) Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,4 Białko ogółem [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 219,6 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 41,5 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sód [mg] 1 978,2 Błonnik pokarmowy [g] 18
2 Dieta podstawowa	Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Pasztet 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 405,2 Białko ogółem [g] 111,7 Węglowodany ogółem [g] 515,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 186,4 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 4 020,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

2026-07-31 piątek

2 Dieta łatwostrawna	Ser biały 60 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt Ryż na mleku 300 ml (MLE)	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 1 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,2 Białko ogółem [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 155,9 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sód [mg] 2 647,9 Blonnik pokarmowy [g] 21,8
2 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 1 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,7 Białko ogółem [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 36,6 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 4 157,2 Blonnik pokarmowy [g] 44,1
2 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczone burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 277,7 Białko ogółem [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 131,2 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sód [mg] 1 952,3 Blonnik pokarmowy [g] 19,9
3 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 591,7 Białko ogółem [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 523,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 189 Tłuszcz [g] 123,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 4 041 Blonnik pokarmowy [g] 36,1

3 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor sparzony 80 g Szyńka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Rukola 5 g Pomidor sparzony 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 1 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 416,6 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 487,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 207,6 Tłuszcz [g] 115,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 036,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL)	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8 Tłuszcz [g] 108,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 4 180 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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 (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606 Białko ogółem [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 135 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sód [mg] 2 035,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,5
4 Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa krem z białych warzyw 300 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba po grecku 120 g (JAJ, RYB, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Szyńka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 40 g Rukola 5 g Pieczywo mieszane 130 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 631,6 Białko ogółem [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 533,2 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 199 Tłuszcz [g] 123,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 4 041,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

2026-07-31 piątek	4 Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor sparzony 80 g sałata 10 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Banan 1 szt	Herbatniki 2 szt (GLU, SOJ)	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100 g (MLE) Kompot 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) Pomidor sparzony 80 g Rukola 5 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) dżem porcja 1 szt masło porcja 10g 2 szt (MLE) Cukier saszetka 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 456,6 Białko ogółem [g] 114,9 Węglowodany ogółem [g] 497,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 217,5 Tłuszcz [g] 115,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 036,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	4 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	jogurt 100 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka dobrze sprawiona 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka 40 g Ogórek plastry 40 g sałata 10 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Pomarańcza 70 g	Kanapki z pieczywa razowego z szynką 200 g (GLU, MLE)	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot bez cukru 200 ml	Pasta jajeczna z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE) Szynka delikatesowa z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Paszтет 55 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 40 g Rukola 5 g Chleb razowy 140 g (GLU) masło porcja 10g 2 szt (MLE) Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Ogórek kiszony 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 38,8 Tłuszcz [g] 108,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Sód [mg] 4 180 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	4 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Bułka wrocławska 32 g (GLU) kajzerka 1 szt (GLU) dżem porcja 1 szt Cukier saszetka 2 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Ser biały 60 g (MLE) Jajko gotowane bez żółtka 1 szt (JAJ) Plastry ze schabu pieczonego 60 g Pieczony burak, cukinia z tymiankiem 80 g Bułka wrocławska 80 g (GLU) 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] 2 604,1 Białko ogółem [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 143,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 2 015,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,9
	Dieta dla kobiet z endometriozą	Ryż na mleku roślinnym 300 g (SOJ) pasta wege 55 g Plastry z indyka pieczonego 40 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Brzoskwinia 40 g Cukier saszetka 1 szt	Mus z jabłek i brzoskwiń 180 ml	Zupa krem z białych warzyw łatwostrawny 300 ml (SEL) Lekkostrawna ryba po grecku duszona 120 g (RYB, SEL) sos pietruszkowy z mlekiem roślinnym 60 ml (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 100 g Kompot 200 ml	Placki z mango b/glut lekkostrawne 300 g (JAJ, SOJ) Wiśnie w żelu 25 g Chleb bezglutenowy 60 g dżem porcja 1 szt Margaryna porcja 2 szt Herbata bez cukru 200 g woda szpital 1 szt Cukier saszetka 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,9 Białko ogółem [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych i dwucukrów [g] 138,1 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sód [mg] 1 584,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7