

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	Sz.Czerniakowski dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszane 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 254,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 suma cukrów prostych [g] 46,6 Sól [g] 5,9
	Sz.Czerniakowski dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,8 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 5,6
	Sz.Czerniakowski dieta bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g kakao na wodzie 250 ml napój owsiany 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa krem z dyni b/m 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 977,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 4,5
	Sz.Czerniakowski dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 570,8 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 56,1 Sól [g] 5,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	Sz. Czerniakowski dieta wąrobowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) kakao na wodzie 250 ml Pomidor bs 130 g		Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krem z dyni b/m 300 ml (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Szynka w siatce 60 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5,1
	Sz. Czerniakowski dieta trzustkowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) kakao na wodzie 250 ml Pomidor bs 130 g		Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa krem z dyni b/m 300 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 121,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 4,2
	Sz. Czerniakowski dieta papkowata	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 4,1
	Sz. Czerniakowski dieta przeczyszczająca	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		Zupa krem z dyni 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 744,1 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 250,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 2,4

2025-02-18 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czerniakowski dieta wegetariańska		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Tw arozek śmietankowy 110 g (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JA J) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JA J) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,5 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sól [g] 5,9
Sz.Czerniakowski dieta bezglutenowa		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt napój owsiany 250 ml Kefir 150 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 130 g		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JA J) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 142,4 Węglowodany ogółem [g] 207,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 4
Sz.Czerniakowski dieta bezsoła		Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 130 g		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JA J) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JA J) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 878,5 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 6,6
Sz.Czerniakowski dieta niskobiałkowa		Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt kakao na wodzie 250 ml napój owsiany 250 ml Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa krem z dyni b/m 300 ml (SEL) Kopytka 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Bukiet jarzyn 120 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 847,8 Białko ogółem [g] 46,6 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-02-18 wtorek	Sz.Czerniakowski dieta wziodowa	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,8 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 5,4
	Sz.Czerniakowski dieta wegańska	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g kakao na wodzie 250 ml napój owsiany 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Kopytka 300 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa krem z dyni b/m 350 ml (SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 3
	Sz.Czerniakowski dieta bogatobiałkowa	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml sałatka z buraka i fety 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z tw arogiem i koperkiem 110 g (BIA) Ogórki kiszzone 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 6,7
	Sz.Czerniakowski dieta ubogenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g kakao na wodzie 250 ml Kefir 150 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa krem z dyni b/m 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 40 g Pomidor bs 130 g	Budyń b/c 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 584,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 200,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 3,2

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	Sz.Czerniakowski dieta papkowa bezmleczna		Zupa krem z dyni b/m 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka w siatce 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 985,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 4,9
	Sz.Czerniakowski dieta papkowa bogatobiałkowa	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,5 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 4,2
	Sz.Czerniakowski dieta przecierana bezmleczna		Zupa krem z dyni b/ml 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 622,9 Białko ogółem [g] 53 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 49,3 Sól [g] 2,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-18 wtorek	Sz.Czerniakowski dieta przecierana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa krem z dyni 500 ml (BIA, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Budyń 200 ml (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 253,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sól [g] 2,5