

|                   |                                       | Śniadanie  | 2. śniadanie                         | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny   | SUMA  |
|-------------------|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|---|---|
| 2025-03-14 piątek | Sz.Czerniakowski dieta podstawowa     | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> ) |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Pulpety rybne 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 130 g | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 139,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 81,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 345,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 53,7</b><br><b>Sól [g] 6,3</b> |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta łatwastrawna   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )                                    |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Pulpety rybne 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )           | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                    | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301</b><br><b>Białko ogółem [g] 133,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 289</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b><br><b>Sól [g] 4,3</b>     |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta bezmleczna     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 110 g<br>Pomidor bs 130 g   |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpety rybne 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )          | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka włoska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g  | soki owocowe 200 ml   | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 665,3</b><br><b>Białko ogółem [g] 87</b><br><b>Tłuszcz [g] 38,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 266,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 51,1</b><br><b>Sól [g] 3,1</b>    |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta bogatobiałkowa | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )                           | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Pulpety rybne 130 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )           | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                    | Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 154,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 78,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 310,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b><br><b>Sól [g] 4,5</b>   |

|                   |                                     | Śniadanie  | 2. śniadanie | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny                         | SUMA   |
|-------------------|-------------------------------------|--|--------------|---|---|---------------------------------------|--|
| 2025-03-14 piątek | Sz. Czerniakowski dieta wątrobowa   | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g  |              | Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g ( <b>JAJ</b> )                             | soki owocowe 200 ml                   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 324<br><b>Białko ogółem [g]</b> 91<br><b>Tłuszcz [g]</b> 44,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 420,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,3<br><b>Sól [g]</b> 4,9      |
|                   | Sz. Czerniakowski dieta trzustkowa  | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g  |              | Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g<br>Szynka włoska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                           | soki owocowe 200 ml                   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 276,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 87,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 42<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 61,7<br><b>Sól [g]</b> 4      |
|                   | Sz. Czerniakowski dieta papkowata   | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |              | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pulpety rybne rozdrobnione 110 g ( <b>RYB</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )  | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 646,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 139,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,6<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |
|                   | Sz. Czerniakowski dieta przecierana | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, JAJ</b> )   |              | Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml   | soki owocowe 200 ml                   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 842,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 66,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 217,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9<br><b>Sól [g]</b> 2    |

|                   |                                      | Śniadanie  | 2. śniadanie                | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny                                       | SUMA   |
|-------------------|--------------------------------------|--|-----------------------------|--|---|---|--|
| 2025-03-14 piątek | Sz.Czerniakowski dieta wegetariańska | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA)<br>tw aróg (ser biały) 110 g (BIA)<br>Pomidor 130 g | Serek naturalny 150 g (BIA) | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>Kotlet jarski z kuskusem 110 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ)<br>Papryka 130 g | Ser żółty 30 g (BIA)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 762,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 122,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 69,4<br><b>Sól [g]</b> 6,8 |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta bezglutenowa  | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA)<br>Szynka staropolska 60 g (MIĘ)<br>Pomidor bs 130 g                             |                             | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>Pulpety rybne 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/glut 50 g (BIA, SEL)          | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ)<br>Papryka 130 g                               | Ser żółty 30 g (BIA)<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 475,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 120,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 119,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,1<br><b>Sól [g]</b> 5  |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta bezsołna      | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA)<br>Szynka staropolska 40 g (MIĘ)<br>Pomidor 130 g                       |                             | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>Pulpety rybne 110 g (RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)                      | Bułka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ)<br>Pomidor bs 130 g                           | Ser żółty 30 g (BIA)<br>Pieczywo pszenne 30 g (GLU) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 663,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 136,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,6<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta niskobiałkowa | Bułka wrocławska 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 110 g<br>Pomidor bs 130 g  |                             | Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL)<br>Kopytka 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Warzywa gotowane 150 g   | Bułka wrocławska 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>Pomidor bs 130 g   | soki owocowe 200 ml                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 535,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 33,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5<br><b>Sól [g]</b> 2,4  |

|                   |  | Śniadanie   | 2. śniadanie                         | Obiad  | Kolacja   | Posiłek nocny  | SUMA  |
|-------------------|--|---|--------------------------------------|--|---|--|---|
| 2025-03-14 piątek | Sz.Czerniakowski dieta wzodowa           | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Pulpety rybne 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                       | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bs 130 g | soki owocowe 200 ml  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 654,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 149,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,6<br><b>Sól [g]</b> 5  |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta wegańska          | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 60 g<br>Pomidor 130 g  | Mus owocowy 150 g                    | Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> ) | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>Papryka 130 g   | soki owocowe 200 ml  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 218,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 58,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 42,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 78,7<br><b>Sól [g]</b> 5,8 |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta bogatorzstkowa    | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> )     |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Pulpety rybne 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                       | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>Papryka 130 g     | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 756<br><b>Białko ogółem [g]</b> 145<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 65,2<br><b>Sól [g]</b> 5,6        |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta ubogoenergetyczna | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Szynka staropolska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Pomidor bs 130 g                           |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kopytka 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )  | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Papryka 130 g                         | soki owocowe 200 ml  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 487,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 63,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 31,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8<br><b>Sól [g]</b> 2,6 |

|                   | Śniadanie                                       | 2. śniadanie                         | Obiad   | Kolacja   | Posiłek nocny                         | SUMA  |
|-------------------|---|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|
| 2025-03-14 piątek | Sz.Czerniakowski dieta papkowata bezmleczna     |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>pulpety rybne rozdrobnione 110 g ( <b>RYB</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> ) | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g   | soki owocowe 200 ml                   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 948,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>81,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 43,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 55<br><b>Sól [g]</b> 3,9    |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta papkowata bogatobiałkowa | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pulpety rybne rozdrobnione 110 g ( <b>RYB</b> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )  | Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 745,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>153,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,6<br><b>Sól [g]</b> 5,2 |
|                   | Sz.Czerniakowski dieta przecierana bezmleczna   |                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml   | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml  | soki owocowe 200 ml                   | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 1 663,3<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>58,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2<br><b>Sól [g]</b> 1,8  |

|                   |   | Śniadanie  | 2. śniadanie                         | Obiad   | Kolacja  | Posiłek nocny                         | SUMA  |
|-------------------|---|--|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|---|
| 2025-03-14 piątek | Sz.Czerniakowski dieta przecierana bogatobiałkowa | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, JAJ</b> ) | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa jarzy nowa 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] 2 031,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 87,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 91,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 229,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,9</b><br><b>Sól [g] 2,3</b> |