

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Sz.Czerniakowski dieta podstawowa	bułka żytnia 100 g (GLU , ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 5,1
	Sz.Czerniakowski dieta łatwostrawna	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 4,8
	Sz.Czerniakowski dieta bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g kakao na wodzie 250 ml napój owsiany 250 ml Pasta wielowazyczna 110 g Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 968,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Sól [g] 3
	Sz.Czerniakowski dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 691,1 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 4,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Sz.Czerniakowski dieta wątrobowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Filet kruchy 60 g kakao na wodzie 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka chłopska 60 g (MIE)	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,4 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 4,6
	Sz.Czerniakowski dieta trzustkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 5 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Filet kruchy 40 g kakao na wodzie 250 ml Pomidor bs 130 g		Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna 5 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 159,6 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Sól [g] 4,1
	Sz.Czerniakowski dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIE) ziemniaki puree 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 588,7 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 4,5
	Sz.Czerniakowski dieta przecierana	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 695,5 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 216,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 2,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Sz.Czerniakowski dieta wegetariańska	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Wędlina w ege 60 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Serek topiony 60 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Sól [g] 5
	Sz.Czerniakowski dieta bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt napój owsiany 250 ml Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 208,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 3
	Sz.Czerniakowski dieta bezsoła	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	tw aróg (ser biały) 60 g (BIA) Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 813,3 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 5,1
	Sz.Czerniakowski dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt kakao na wodzie 250 ml napój owsiany 250 ml Pasta wielozarzynna 60 g Pomidor bs 130 g		Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Dyńia gotowana 150 g Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) zupa koperkowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokoła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 827,9 Białko ogółem [g] 44,4 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sól [g] 2,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Sz.Czerniakowski dieta wzrodowa	Bulka wroclawska 80 g (GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA) Filet kruchy 60 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)	Bulka wroclawska 100 g (GLU) Margaryna 10 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 4,5
Sz.Czerniakowski dieta weganska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g kakao na wodzie 250 ml napój owsiany 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor 130 g	Jabłko 1 szt	Pulpety warzywne 110 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Surówka francuska 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bulka wroclawska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 62 Sól [g] 3,4
Sz.Czerniakowski dieta bogatobiałkowa	bulka żytnia 100 g (GLU , ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka francuska 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) tw aróg (ser biały) 60 g (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 531,2 Białko ogółem [g] 133,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,9 Sól [g] 5,6
Sz.Czerniakowski dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 10g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g kakao na wodzie 250 ml Płatki jaglane na wodzie 250 ml Filet kruchy 60 g Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 10g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 533,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 241,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sól [g] 3,3

2025-03-06 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-03-06 czwartek	Sz.Czerniakowski dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt kakao na wodzie 250 ml Herbata 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 955 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 2,9
	Sz.Czerniakowski dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 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) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) roladka schabowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,7 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sól [g] 4,6
	Sz.Czerniakowski dieta przecierana bezmleczna	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 621,6 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 224,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 2,1
	Sz.Czerniakowski dieta przecierana bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 794,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sól [g] 2,4