

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 227,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 119 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,9 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 574,2 <b>Sód</b> [mg] 1 646,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (MLE) Pomidor 130 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ZYT)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 285,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 56,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,6 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 571,9 <b>Sód</b> [mg] 1 854,9
	Dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (MLE) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 207,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 135,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,9 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 585,4 <b>Sód</b> [mg] 1 657,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka włoska 60 g Pomidor bs 130 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 929,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 58 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 245,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,4 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 572,4 <b>Sód</b> [mg] 2 284,7
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 267,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 139,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 285,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,9 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 585,4 <b>Sód</b> [mg] 1 657,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka włoska 60 g Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 084,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 130,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 55,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,5 <b>Sól</b> [g] 11,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 740,4 <b>Sód</b> [mg] 3 975,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g szynka wiejska 60 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 819 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 263,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 150,2 <b>Sód</b> [mg] 1 222,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 797,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 260,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,5 <b>Sól</b> [g] 4,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 147,3 <b>Sód</b> [mg] 1 205,1
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 386,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 323 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,5 <b>Sól</b> [g] 3,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 259,6 <b>Sód</b> [mg] 1 186,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 616,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 787,6 <b>Sód</b> [mg] 3 276,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 705,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 207,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety warzywne z kaszą gotowane 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g	Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 325,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,2 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 1 029,4 <b>Sód</b> [mg] 3 313
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Płatki kukurydziane na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszone 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 007,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 106,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 166,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,2 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 568,3 <b>Sód</b> [mg] 1 438,9
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 572,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 45,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 285,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,2 <b>Sól</b> [g] 4,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 644,6

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-02-07 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 218,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,7 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 219,8 <b>Sód</b> [mg] 1 338,5
	Dieta eliminacyjna wegańska	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> ) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 969,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 57,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 361,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118,8 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 962,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Ogórki kiszane 130 g	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pieczywo żytnie 50 g ( <b>ZYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 359,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 139,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 322,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,6 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 585,4 <b>Sód</b> [mg] 2 021,2
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki owsiane ma wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarki z cukinią, ciecierzą i pomidorami 150 g ( <b>SEL</b> ) Kalańior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 473,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 71,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 27,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 251,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61 <b>Sól</b> [g] 4 <b>Cholesterol</b> [mg] 57,7 <b>Sód</b> [mg] 924,6
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) szynka włoska rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalanior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 117,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 308,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,3 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 239,8 <b>Sód</b> [mg] 1 811,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-02-07 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> )	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g ziemniaki puree 180 g kalefior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 616,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 147,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 787,6 <b>Sód</b> [mg] 2 874,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ</b> )		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 591,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 56,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 217,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,1 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 48,5 <b>Sód</b> [mg] 520
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Jogurt 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 765,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 214 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,9 <b>Sól</b> [g] 2,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 481,7 <b>Sód</b> [mg] 858,2