

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) 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 (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 578,9 Sód [mg] 1 620
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twarożek ze szczypiorkiem 110 g (BIA) Pomidor 130 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) bitka z szynki w sosie własnym 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 576,6 Sód [mg] 1 828,7
	Dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 207,7 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 585,4 Sód [mg] 1 657,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 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 wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 885,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 42,4 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 572,4 Sód [mg] 1 514,7
Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g	Jogurt 100 ml (BIA)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 267,7 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 585,4 Sód [mg] 1 657,3
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g (JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 020,5 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 9,7 Cholesterol [mg] 740,4 Sód [mg] 3 183,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g szynka wiejska 60 g (MIĘ)	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 819 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 263,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 150,2 Sód [mg] 1 222,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 797,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 147,3 Sód [mg] 1 205,1
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 259,6 Sód [mg] 1 186,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 616,9 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 787,6 Sód [mg] 3 276,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 705,2 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 207,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt 100 ml (BIA)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) 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 (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Ogórki kiszane 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 1 029,4 Sód [mg] 3 290,9
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (BIA) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIE) Ogórki kiszane 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 943,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 152,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 568,3 Sód [mg] 646,8
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Kalafior gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 110 g Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 529,1 Białko ogółem [g] 44 Tłuszcz [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 276,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 874,6

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-17 sobota	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,5 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 98,7 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 219,8 Sód [mg] 1 338,5
	Dieta eliminacyjna wegańska	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g Dżem 25 g	Banan 1 szt	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 150 g Ziemniaki gotowane 180 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) 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	Wartość energetyczna [kcal] 1 906 Białko ogółem [g] 55,1 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 108,7 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 170

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor 130 g twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Schab pieczony w sosie 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Ogórki kiszane 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 50 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 339,8 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 585,4 Sód [mg] 1 999,1
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Płatki owsiane ma wodzie 250 g (GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor bs 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 473,3 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 57,7 Sód [mg] 924,6
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml szynka włoska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g		zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalafior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy b/m 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 239,8 Sód [mg] 1 041,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-17 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR)	zupa szpinakowa z ryżem zmiksowana 350 ml (SEL) bitka wieprzowa rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g kalefior gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta zwędliny z natką pietruszki 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 616,9 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 8,1 Cholesterol [mg] 787,6 Sód [mg] 2 874,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 591,9 Białko ogółem [g] 56,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 217,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 46,1 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 48,5 Sód [mg] 520
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt 100 ml (BIA)	zupa szpinakowa z ryżem wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (BIA)	Wartość energetyczna [kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 214 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 62,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,7 Sód [mg] 858,2