

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	Dieta podstawowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g		Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszone 120 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,7 Białko ogółem [g] 161,1 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 1 357,8 Sód [mg] 1 976,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki niesłodzone z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszone 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Połędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 783,4 Białko ogółem [g] 175,9 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 1 374,6 Sód [mg] 2 059,7
	Dieta łatwostrawna	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Połędwica sopocka 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 645,6 Białko ogółem [g] 150,8 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 1 388,2 Sód [mg] 2 369,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Galaretki owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 476,4 Białko ogółem [g] 144,7 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 43,5 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 1 114,5 Sód [mg] 1 652,8
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g Wędlina 40 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 648,6 Białko ogółem [g] 162,9 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 1 391 Sód [mg] 2 345,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 161,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 1 096,9 Sód [mg] 1 929,3
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłko prażone 100 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Szynka drobiowa 60 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 126,7 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 634,7 Sód [mg] 1 912,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-20 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Jabłka prażone 100 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU , SEL) Sos jogurtowy 100 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE , GLU , JAJ)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 851,8 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 4,4 Cholesterol [mg] 289,1 Sód [mg] 1 776,7
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU , SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 439,3 Białko ogółem [g] 146,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 1 054,8 Sód [mg] 1 121,4	
	Dieta papkowata bez cukru	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE) Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU , SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,7 Białko ogółem [g] 160,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 067,6 Sód [mg] 1 556,8	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 583,3 Białko ogółem [g] 64,3 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 177,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 462,3 Sód [mg] 423
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 682,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 475,1 Sód [mg] 456
	Dieta eliminacyjna wegetariańska	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Twarożek śmietankowy 110 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszone 120 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 750,8 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 1 280 Sód [mg] 1 499,3

Jadłospisy w dniu 2026-01-20 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Udko gotowane 170 g Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszone 120 g	Polędwica sopocka 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 141,1 Węglowodany ogółem [g] 150,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 1 117,3 Sód [mg] 1 335,3
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Brokuł gotowany na parze z oliwą 150 g Kotlet warzywny 90 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 60 g Pomidor bs 130 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 532,1 Białko ogółem [g] 41,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 075,9

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-20 wtorek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 325,7 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 704,6 Sód [mg] 1 979,9
	Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z marchewki 110 g Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150 g Kotlet warzywny 110 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórki kiszane 120 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 940,8 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 509,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	Dieta bogatobiałkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 180 g Wędlina 40 g		Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (MLE) Jabłko 1 szt	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórki kiszzone 120 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Polędwica sopocka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 834,4 Białko ogółem [g] 162,6 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,7 Cholesterol [mg] 1 357,8 Sód [mg] 2 117,5
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Herbata 250 ml Kefir 150 ml (MLE) Wędlina 40 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g Pomidor bs 130 g	Galaretki owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 726,3 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 210,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 630,8 Sód [mg] 1 633,1
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) pasztet drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g		Zupa grysikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretki owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 294,1 Białko ogółem [g] 135,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 1 047,3 Sód [mg] 1 098,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-20 wtorek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 150 g ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 536,7 Białko ogółem [g] 160,7 Tłuszcz [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 067,6 Sód [mg] 1 154,8
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 509,4 Białko ogółem [g] 52,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 185,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 34,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 76,8
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiksowana wzmocniona 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 682,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 475,1 Sód [mg] 456