

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta podstawowa	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 ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) ketchup 20 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g		Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	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 herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 150 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 562,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 136,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 314,6 <b>Sód</b> [mg] 2 576,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo żytnie 100 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> ) Jogurt 150 ml ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka colesław 150 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 390,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,8 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 298,6 <b>Sód</b> [mg] 2 412,1
	Dieta łatwostrawna	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 ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g ketchup 20 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> )	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 364,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 36,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 67,9 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 314,6 <b>Sód</b> [mg] 2 575

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	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> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 125,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 122 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,5 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Cholesterol</b> [mg] 230,4 <b>Sód</b> [mg] 3 178,2
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 498,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 158 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Cholesterol</b> [mg] 274,2 <b>Sód</b> [mg] 2 588,9
	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> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Ogórki kiszzone 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 110,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 275,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,7 <b>Sól</b> [g] 10,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 250,8 <b>Sód</b> [mg] 3 138,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> )	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 065,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,4 <b>Sól</b> [g] 5 <b>Cholesterol</b> [mg] 182,2 <b>Sód</b> [mg] 1 473,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka staropolska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż gotowany 180 g Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 090,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 137,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 41,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 305,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 183 <b>Sód</b> [mg] 1 492,1
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml potrawka warzywna z tofu zmiksowana 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 320,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,8 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 206,7 <b>Sód</b> [mg] 2 220,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 577 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,7 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 298,2 <b>Sód</b> [mg] 2 705,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 691,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 64,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 218,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 <b>Sód</b> [mg] 518,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 746,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 65 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 231,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,1 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 <b>Sód</b> [mg] 521,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczyno 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 ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Paszтет jarski z cieciorką 130 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ogórki kiszane 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) potrawka warzywna z tofu 160 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 g	Pieczyno pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	Paszтет z cukinii 40 g Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 410,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 367,3 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 46,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,1 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Cholesterol</b> [mg] 718 <b>Sód</b> [mg] 1 871,5
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyno 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 ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor bs 130 g		Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Ryż gotowany 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 283,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 111,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 206,6 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,5 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Cholesterol</b> [mg] 269 <b>Sód</b> [mg] 2 233,4
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Paszтет jarski z cieciorką 80 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor bs 130 g		potrawka warzywna z tofu 150 g Kompot owocowy 250 ml Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 150 g Zupa selerowa 300 ml	Bułka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta zfasoli 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 440,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 41,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 37 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 252,1 <b>Blonnik pokarmowy</b> [g] 32,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,4 <b>Sól</b> [g] 4,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 74,4 <b>Sód</b> [mg] 1 664,4

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-26 poniedziałek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szyńka staropolska 60 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	Sok owocowy 200 g	Ryż gotowany 180 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g	Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Bułka wrocławska 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 418,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 146,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 330,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,9 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 252,6 <b>Sód</b> [mg] 1 609,3
	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> ) Paszтет jarski z cieciorką b/jaj 130 g ( <b>GLU</b> ) Ogórki kiszzone 130 g	Sok owocowy 200 g	potrawka warzywna z tofu 160 g Kompot owocowy 250 ml Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 150 g Ryż gotowany 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 fasoli 110 g Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 942,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 59 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 350,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 81,7 <b>Sól</b> [g] 4,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 94,8 <b>Sód</b> [mg] 1 926,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta bogatobiałkowa	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 ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Ogórki kiszone 130 g Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g		Zupa fasolowa 350 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z marchewki 150 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w sosie 100 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> ) szynka wiejska 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 350,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 148,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,4 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Cholesterol</b> [mg] 289 <b>Sód</b> [mg] 2 620,1
	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 ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Szyńka staropolska 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w sosie 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż gotowany 100 g	Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 90 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bs 130 g	szynka wiejska 30 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 707,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 32,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 244,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 52,3 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 177 <b>Sód</b> [mg] 1 274,9
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml ( <b>SEL</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Szluka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ZYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 174,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 295,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,3 <b>Sól</b> [g] 10,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 237,9 <b>Sód</b> [mg] 2 885,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-26 poniedziałek	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 100 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	szynka wiejska rozdrobniona 30 g Pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 577 <b>Białko</b> ogółem [g] 140,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 338,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,7 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 298,2 <b>Sód</b> [mg] 2 303,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 249,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 38 <b>Tłuszcz</b> [g] 40,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 206,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 49,7 <b>Sól</b> [g] 1,6 <b>Cholesterol</b> [mg] <b>Sód</b> [mg] 355
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 768 <b>Białko</b> ogółem [g] 70 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 225,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,8 <b>Sól</b> [g] 2 <b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 <b>Sód</b> [mg] 5 18,7