

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU) Surówka colesław 150 g (JAJ)	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 Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 114,9 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 256 Sód [mg] 1 135,8
	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 109,6 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 256 Sód [mg] 1 164,5
	Dieta łatwostrawna	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 508,7 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 249,7 Sód [mg] 2 099,3

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-29 czwartek	Dieta łatwostrawna bezmleczna	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Wędlina 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 322,1 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 8,5 Cholesterol [mg] 198,6 Sód [mg] 2 700,6
	Dieta bogatobiałkowa	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pomidor bs 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 561,9 Białko ogółem [g] 145,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 7 Cholesterol [mg] 234,8 Sód [mg] 2 086,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka w siatce 60 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Wędlina 40 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna [kcal] 1 900,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 197,4 Sód [mg] 1 764,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor 130 g Szynka rzeż 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,4 Białko ogółem [g] 129,8 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 146,4 Sód [mg] 1 851,9
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Schab pieczony 90 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Ziemniaki gotowane 150 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeż 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 050 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 117,1 Sód [mg] 1 783,2
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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 170,3 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 144,6 Sód [mg] 916,9

2026-01-29 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 105,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 146,6 Sód [mg] 1 364,6
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 578,6 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 193,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 441,2 Sód [mg] 590,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 597,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 441,2 Sód [mg] 598,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	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) Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Klops z soczewicy 110 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ)	Pieczyczo 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 Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 019,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 133 Sód [mg] 1 028,6
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyczo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Ogórek świeży 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny b/g 50 g	Pieczyczo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 805,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 147,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 49,2 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 236,1 Sód [mg] 520,5
	Dieta niskobiałkowa	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta zbrokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Klops z soczewicy 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka colesław 150 g (JAJ) Sos jarzynowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska 60 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 356,3 Białko ogółem [g] 41,9 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 226,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 86,8 Sód [mg] 1 735,1

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-29 czwartek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kajzerka 2 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g Pomidor 130 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 474,3 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 6,5 Cholesterol [mg] 215,9 Sód [mg] 1 903,6
	Dieta eliminacyjna wegańska	Kajzerka 2 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Pasta z brokuła i cukinii 110 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Buraczki 120 g (GLU) Klops z soczewicy 110 g	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет z soczewicy 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 149,4 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 394,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6 Cholesterol [mg] 75,4 Sód [mg] 2 431,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	Dieta bogatoresztkowa	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ogórek świeży 130 g pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE)		Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Wędlina 40 g Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 090,6 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 256 Sód [mg] 1 156,5
	Dieta ubogoenergetyczna	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 150 g (MLE) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Pomidor bs 130 g		Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g Pasta z zielonego groszku 80 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 555,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 121,4 Sód [mg] 1 062,1
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka w siatce rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 871,7 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 8,3 Cholesterol [mg] 108,4 Sód [mg] 1 560,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-29 czwartek	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) Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 187,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 144,6 Sód [mg] 925,3
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 169,9 Białko ogółem [g] 37,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 178,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 384,7
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (MLE, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 597,6 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 197,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 441,2 Sód [mg] 598,7