

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 19,6 Cholesterol [mg] 195,3 Sód [mg] 7 552,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Kefir 150 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 323,8 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 19,3 Cholesterol [mg] 185,8 Sód [mg] 7 428,9
	Dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,5 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 18,5 Cholesterol [mg] 197,2 Sód [mg] 7 066,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	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 (SEL) Szynka galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 20,7 Cholesterol [mg] 177,8 Sód [mg] 7 978,5
	Dieta bogatobiałkowa	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 575,8 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 51,1 Sól [g] 17,8 Cholesterol [mg] 205,2 Sód [mg] 7 007,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Szynka galicyjska 60 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g pieczywo żytnie 30 g (ZYT)	Wartość energetyczna [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 102,1 Sól [g] 22,1 Cholesterol [mg] 177,8 Sód [mg] 8 581,3
	Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, 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 Paprykarz domowy 150 g (RYB)	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 297,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sól [g] 18,5 Cholesterol [mg] 142,3 Sód [mg] 7 114,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor bs 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 045,7 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 78,9 Sód [mg] 1 559,1
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 608,9 Białko ogółem [g] 163,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 18 Cholesterol [mg] 217,4 Sód [mg] 6 718,6
	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 675,9 Białko ogółem [g] 165,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 18,1 Cholesterol [mg] 217,4 Sód [mg] 7 173,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 663,9 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 192,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 699,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 752,8
	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Ziemniaki gotowane 180 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 Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 131,1 Sód [mg] 2 017,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/g 50 g (MLE, SEL)	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 120,3 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 159,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 18,6 Cholesterol [mg] 192,6 Sód [mg] 7 141,4
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 70 g (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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 110 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Warzywa po grecku z oliwą 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 70 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z pieczoną dynią 110 g Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 525,6 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 77,1 Sód [mg] 1 758,2

2026-01-30 piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki jęczmieńne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Szynka galicyjska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twaróg chudy 110 g (MLE) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 171,6 Sód [mg] 1 579,1
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 (SEL) Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Sos jarski z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Surówka z kapusty kiszonej 120 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 pieczoną dynią 110 g Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 073,5 Białko ogółem [g] 59,7 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 114,7 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 2 820,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	Dieta bogatoresztkowa	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g Ser żółty 60 g (MLE)		Zupa koperkowa 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 50 g (ZYT) Filet kruchy 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 56 Sól [g] 19,9 Cholesterol [mg] 195,3 Sód [mg] 7 676,9
	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 Płatki jaglane na wodzie 250 ml Szynka galicyjska 50 g Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g		Zupa koperkowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) Pomidor bs 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 818,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 17,1 Cholesterol [mg] 124,6 Sód [mg] 6 817,9
	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 galicyjska mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 539,8 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 100 Sól [g] 20,7 Cholesterol [mg] 256,4 Sód [mg] 7 841,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-30 piątek	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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g warzywa po grecku rozdrobnione 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 150 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 668,9 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 18,2 Cholesterol [mg] 225,4 Sód [mg] 6 781,6
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 211,2 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 216,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 57 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 848,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa koperkowa wzmocniona zmiksowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1 730,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 207,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 452,6 Sód [mg] 752,8