

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 405
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 501,5 Sód [mg] 2 478,5
	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g Ser biały 110 g (MLE)		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 197,9 Sód [mg] 2 331,7

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta łatwostrawna bezmleczna	Pieczyno 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 rzeż 60 g Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 861,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 9,9 Cholesterol [mg] 184,7 Sód [mg] 3 253
Dieta bogatobiałkowa	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Pomidor bs 130 g szynka wiejska 80 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 200 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 80 g Pomidor bs 130 g	Ser biały 50 g (MLE) Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 39,4 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 212,1 Sód [mg] 2 544,3
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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczyno pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 122,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 498,7 Sód [mg] 3 276,8

2026-01-31 sobota

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-01-31 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 756 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 2 438,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 1 756 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 suma cukrów prostych [g] 32,9 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 143,7 Sód [mg] 2 438,9
	Dieta papkowata	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 964,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 194,1 Sód [mg] 1 638,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grycikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połudwica sopočka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 194,1 Sód [mg] 2 040,1
	Dieta płynna wzmocniona	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 571,4 Białko ogółem [g] 68,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 185,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 671,6

Jadłospisy w dniu 2026-01-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Pieczyczo 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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Pieczyczo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 429,8 Sód [mg] 1 300,6
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Pieczyczo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ser biały 110 g (MLE) Papryka 130 g		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy b/g 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczyczo bezglutenowe 100 g Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Ser żółty 30 g (MLE) Pieczywo bezglutenowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 112,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 173,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 5,5 Cholesterol [mg] 536,7 Sód [mg] 2 217,2
	Dieta niskobiałkowa	Bułka wrocławska 80 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Pomidor bs 130 g		Zupa grysikowa 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU)	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SEZ) Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 504,5 Białko ogółem [g] 38,7 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 74,4 Sód [mg] 1 537

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Bułka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) szynka wiejska 60 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Pomidor bs 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor bs 130 g	Szynka drobiowa 40 g Bułka wrocławska 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 127,9 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 7,8 Cholesterol [mg] 200,8 Sód [mg] 2 392,3
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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Sok owocowy 150 g	Gulasz wegetariański 150 g Kompot owocowy 250 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Bułka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Hummus z suszonymi pomidorami 110 g (SEZ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 999,3 Białko ogółem [g] 51,4 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 94,8 Sód [mg] 1 772,5

Jadłospisy w dniu 2026-01-31 CZERNIAKOWSKI SZPITAL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	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 owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Papryka 130 g Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL)		Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 231,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 498,1 Sód [mg] 2 437,9
	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 owsiane ma wodzie 250 g (GLU) Pieczeń z soczewicy i cukinii 80 g (GLU, SEL) Papryka 130 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 531,9 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 113,5 Sód [mg] 1 729,3
	Dieta papkowata bezmleczna	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Mus owocowy 150 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml (SEL) szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) 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 polędwica sopocka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 784,3 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 8,4 Cholesterol [mg] 163,1 Sód [mg] 2 288,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-01-31 sobota	Dieta papkowata bogatobiałkowa	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (MLE) Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (MLE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU) ziemniaki puree 180 g Marchewka gotowana 150 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (MLE) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połudwica sopočka mielona 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 194,1 Sód [mg] 1 638,1
	Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)		zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 246,6 Białko ogółem [g] 46,5 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 170,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 39,8 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 5 18,3
	Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (MLE, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (MLE)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 754,6 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 191,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 6 71,6