

|                           |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek         | Dieta podstawowa                                        | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Filet z miruny panierowany pieczony 110 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                              | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> ) | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                |
|                           |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                           |                                                         | Waga porcji [g]: 1 115                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Waga porcji [g]: 1 040                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 715                                                                                                                                                                                                                                                                              | Waga porcji [g]: 190                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                           | Wartość odżywcza w porcji                               |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 827,9<br>Białko ogółem [g] 33<br>Tłuszcz [g] 32,4<br>Węglowodany ogółem [g] 107,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2<br>suma cukrów prostych [g] 36,7<br>Sól [g] 1,4<br>Cholesterol [mg] 67,2 |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 539<br>Białko ogółem [g] 43,9<br>Tłuszcz [g] 20,5<br>Węglowodany ogółem [g] 47,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 5,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6<br>suma cukrów prostych [g] 5,6<br>Sól [g] 2,1<br>Cholesterol [mg] 293,2                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 124,9<br>Białko ogółem [g] 12,5<br>Tłuszcz [g] 3,1<br>Węglowodany ogółem [g] 12,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,7<br>suma cukrów prostych [g] 2,1<br>Sól [g] 0,3<br>Cholesterol [mg] 10,2 |
|                           | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                     | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )                                        | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                 |
|                           |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 765                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 615                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Wartość odżywcza w porcji |                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 730,7<br>Białko ogółem [g] 29,1<br>Tłuszcz [g] 31,2<br>Węglowodany ogółem [g] 90,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 14,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7<br>suma cukrów prostych [g] 31,1<br>Sól [g] 1,5<br>Cholesterol [mg] 57,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99<br>Białko ogółem [g] 14<br>Tłuszcz [g] 3,5<br>Węglowodany ogółem [g] 2,8<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1<br>suma cukrów prostych [g] 2,4<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 12,8              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 161,4<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 17,2<br>Węglowodany ogółem [g] 174<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8<br>suma cukrów prostych [g] 34,5<br>Sól [g] 1<br>Cholesterol [mg] 43,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 583,7<br>Białko ogółem [g] 44,9<br>Tłuszcz [g] 21<br>Węglowodany ogółem [g] 58,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7<br>suma cukrów prostych [g] 6,2<br>Sól [g] 2,4<br>Cholesterol [mg] 293,2                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,3<br>Białko ogółem [g] 13<br>Tłuszcz [g] 3,3<br>Węglowodany ogółem [g] 17,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8<br>suma cukrów prostych [g] 2,4<br>Sól [g] 0,4<br>Cholesterol [mg] 10,2   |

|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                         | SUMA                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-07-18 piątek | Dieta podstawowa                                        | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |                                                         | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 528,1<br>Białko ogółem [g]<br>160,4<br>Tłuszcz [g] 71,9<br>Węglowodany ogółem [g] 320<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1<br>suma cukrów prostych [g] 67,3<br>Sól [g] 4,4<br>Cholesterol [mg] 414,8   |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |                                                         | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 722,1<br>Białko ogółem [g]<br>183,6<br>Tłuszcz [g] 76,2<br>Węglowodany ogółem [g] 343,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1<br>suma cukrów prostych [g] 76,6<br>Sól [g] 5,4<br>Cholesterol [mg] 416,8 |

2025-07-18 piątek

|                               |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna            | Składniki                 | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )                                                                    |              | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )                                                                              | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                               |                           | Waga porcji [g]: 935                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 615                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Waga porcji [g]: 190                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                               | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 761<br><b>Białko</b> ogółem [g] 30,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 31,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 91,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 6,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 30,8<br><b>Sól</b> [g] 1,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 67,2   |              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 922,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 72,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 13,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 137,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,3<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 30,4 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 509,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 43,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 20,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 40,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 5,2<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 293,2  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 124,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 12,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 3,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 12,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,1<br><b>Sól</b> [g] 0,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 10,2 |
| Dieta łatwostrawna bezmleczna | Składniki                 | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                             |              | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                    | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pomidor 130 g                                                                                                                                            | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                               |                           | Waga porcji [g]: 680                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 640                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                               | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 475,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 26,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 18,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 54,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 7,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 16<br><b>Sól</b> [g] 0,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 87,6 |              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 932,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 73,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 8,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 153,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 37,2<br><b>Sól</b> [g] 1,3<br><b>Cholesterol</b> [mg]     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 484,6<br><b>Białko</b> ogółem [g] 30,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 20,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 48,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 6,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 10,4<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 291,6 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br><br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg]                                      |

|                   |                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Dieta łatwostrawna            |                           | SUMMA                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                               | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Dieta łatwostrawna bezmleczna |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |                               | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |                               |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |                               | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 317,4<br>Białko ogółem [g]<br>158,5<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Węglowodany ogółem [g] 281,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2<br>suma cukrów prostych [g] 66,4<br>Sól [g] 4,2<br>Cholesterol [mg] 401 |
|                   |                               | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 892,7<br>Białko ogółem [g]<br>130,3<br>Tłuszcz [g] 47,4<br>Węglowodany ogółem [g] 257,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8<br>suma cukrów prostych [g] 63,6<br>Sól [g] 4<br>Cholesterol [mg] 379,2 |

2025-07-18 piątek

|                                                                     |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa                                                | Składniki                 | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )                                                            | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )                                                                             | Jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                     |                           | Waga porcji [g]: 861                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 615                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                     | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 842<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 32,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 111,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 9,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,5<br><b>Sól</b> [g] 1,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 67,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 99<br><b>Białko</b> ogółem [g] 14<br><b>Tłuszcz</b> [g] 3,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 2,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 2,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,4<br><b>Sól</b> [g] 0,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 12,8 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 922,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 72,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 13,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 137,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 28,3<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 30,4 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 509,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 43,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 20,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 40,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 5,2<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 293,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 90<br><b>Białko</b> ogółem [g] 6,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 6,3<br><b>Sól</b> [g] 0,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 12 |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna | Składniki                 | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor 130 g                                                                                                                  | Mus owocowy 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Ogórki kiszone 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                       | pieczywo żytnie 100 g ( <b>ZYT</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pomidor 130 g                                                                                                                                            | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                     |                           | Waga porcji [g]: 760                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 640                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                     | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 587,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 30<br><b>Tłuszcz</b> [g] 19,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 81<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 22,4<br><b>Sól</b> [g] 1,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 87,6   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 40<br><b>Białko</b> ogółem [g] 0,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 7,8<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg]         | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 899,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 71,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 8,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 146,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 33,3<br><b>Sól</b> [g] 1,2<br><b>Cholesterol</b> [mg]     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 559,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 21,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 67<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 11,4<br><b>Sól</b> [g] 2,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 291,6 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br><br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg]                             |

|                   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-18 piątek | Dieta bogatobiałkowa                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|                   |                                                                    | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznleczna | Wartość odżywcza w porcji                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                   |                                                                    | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 462,5<br>Białko ogółem [g]<br>167,2<br>Tłuszcz [g] 72,6<br>Węglowodany ogółem [g] 301,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5<br>suma cukrów prostych [g] 88,7<br>Sól [g] 4,2<br>Cholesterol [mg] 415,6 |  |
|                   |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |

|                   |                                                      | Śniadanie                 | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Składniki                 |              | Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                                     | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka włoska 60 g ( <b>MIĘ</b> )                                  | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                                      |                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                                                      | Waga porcji [g]: 741      |              | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 400                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Wartość odżywcza w porcji |              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 849,1<br>Białko ogółem [g] 68<br>Tłuszcz [g] 11,3<br>Węglowodany ogółem [g] 128,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,4<br>suma cukrów prostych [g] 27,9<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 47,6 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 502,7<br>Białko ogółem [g] 37,2<br>Tłuszcz [g] 11,9<br>Węglowodany ogółem [g] 63,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,3<br>suma cukrów prostych [g] 6,4<br>Sól [g] 1,2<br>Cholesterol [mg] 47,6 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal]<br>Białko ogółem [g]<br>Tłuszcz [g]<br>Węglowodany ogółem [g]<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br><br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg] |
|                   |                                                      |                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                                                      | Waga porcji [g]: 741      |              | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 400                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Składniki                 |              | Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                                     | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )<br>Szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> )                                  | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                                      |                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                                                      | Waga porcji [g]: 741      |              | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 400                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Wartość odżywcza w porcji |              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 810,1<br>Białko ogółem [g] 67<br>Tłuszcz [g] 10,4<br>Węglowodany ogółem [g] 121,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,9<br>suma cukrów prostych [g] 26,7<br>Sól [g] 0,8<br>Cholesterol [mg]      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 477,1<br>Białko ogółem [g] 32,9<br>Tłuszcz [g] 11<br>Węglowodany ogółem [g] 63,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9<br>suma cukrów prostych [g] 6,4<br>Sól [g] 1,2<br>Cholesterol [mg] 36,4   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal]<br>Białko ogółem [g]<br>Tłuszcz [g]<br>Węglowodany ogółem [g]<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br><br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg] |
|                   |                                                      |                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                                                      | Waga porcji [g]: 741      |              | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 400                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                            |

2025-07-18 piątek

|                                                      |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 123,8<br>Białko ogółem [g] 142<br>Tłuszcz [g] 40,2<br>Węglowodany ogółem [g] 314,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1<br>suma cukrów prostych [g] 69,9<br>Sól [g] 3,4<br>Cholesterol [mg] 120,4   |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                      | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 059,2<br>Białko ogółem [g] 136,7<br>Tłuszcz [g] 38,4<br>Węglowodany ogółem [g] 307,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2<br>suma cukrów prostych [g] 68,7<br>Sól [g] 3,3<br>Cholesterol [mg] 109,2 |

2025-07-18 piątek

|                           |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowata           | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g |                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB)<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)                                                      | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                | Jogurt naturalny 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                            |
|                           |                           | Waga porcji [g]: 801                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 495                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                    |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 971,6<br>Białko ogółem [g] 42,5<br>Tłuszcz [g] 30,1<br>Węglowodany ogółem [g] 137,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5<br>suma cukrów prostych [g] 50,6<br>Sól [g] 1,6<br>Cholesterol [mg] 82,2      |                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 922,4<br>Białko ogółem [g] 72,3<br>Tłuszcz [g] 13,6<br>Węglowodany ogółem [g] 137,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5<br>suma cukrów prostych [g] 28,3<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 30,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,5<br>Białko ogółem [g] 32,1<br>Tłuszcz [g] 23,5<br>Węglowodany ogółem [g] 64,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 3,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3<br>suma cukrów prostych [g] 6,1<br>Sól [g] 2,2<br>Cholesterol [mg] 291,6 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90<br>Białko ogółem [g] 6,5<br>Tłuszcz [g] 3<br>Węglowodany ogółem [g] 9,3<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8<br>suma cukrów prostych [g] 6,3<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] 12 |
| Dieta papkowata bez cukru | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                                | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB)<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)                                                      | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                | Jogurt naturalny 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                            |
|                           |                           | Waga porcji [g]: 801                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 495                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                    |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 971,6<br>Białko ogółem [g] 42,5<br>Tłuszcz [g] 30,1<br>Węglowodany ogółem [g] 137,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5<br>suma cukrów prostych [g] 50,6<br>Sól [g] 1,6<br>Cholesterol [mg] 82,2      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99<br>Białko ogółem [g] 14<br>Tłuszcz [g] 3,5<br>Węglowodany ogółem [g] 2,8<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1<br>suma cukrów prostych [g] 2,4<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 12,8 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 922,4<br>Białko ogółem [g] 72,3<br>Tłuszcz [g] 13,6<br>Węglowodany ogółem [g] 137,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5<br>suma cukrów prostych [g] 28,3<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 30,4 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 587,5<br>Białko ogółem [g] 32,1<br>Tłuszcz [g] 23,5<br>Węglowodany ogółem [g] 64,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 3,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3<br>suma cukrów prostych [g] 6,1<br>Sól [g] 2,2<br>Cholesterol [mg] 291,6 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 90<br>Białko ogółem [g] 6,5<br>Tłuszcz [g] 3<br>Węglowodany ogółem [g] 9,3<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8<br>suma cukrów prostych [g] 6,3<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] 12 |

2025-07-18 piątek

|                           |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowa             | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 571,5<br>Białko ogółem [g]<br>153,4<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Węglowodany ogółem [g] 348,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6<br>suma cukrów prostych [g] 91,3<br>Sól [g] 4,9<br>Cholesterol [mg] 416,2 |
| Dieta papkowata bez cukru | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 670,5<br>Białko ogółem [g]<br>167,4<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Węglowodany ogółem [g] 351,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 93,7<br>Sól [g] 5<br>Cholesterol [mg] 429     |

2025-07-18 piątek

|                                   |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta płynna wzmocniona           | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                           | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 660,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 31,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 63,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 655,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 16,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 29,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 86,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 12,1<br><b>Sól</b> [g] 0,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 526<br><b>Białko</b> ogółem [g] 19<br><b>Tłuszcz</b> [g] 24,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 67,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 18,4<br><b>Sól</b> [g] 0,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br><br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg] |
| Dieta płynna wzmocniona bez cukru | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                           | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 660,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 31,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 63,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 32,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 433,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 99<br><b>Białko</b> ogółem [g] 14<br><b>Tłuszcz</b> [g] 3,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 2,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 2,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,4<br><b>Sól</b> [g] 0,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 12,8 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 655,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 16,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 29,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 86,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 12,1<br><b>Sól</b> [g] 0,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 526<br><b>Białko</b> ogółem [g] 19<br><b>Tłuszcz</b> [g] 24,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 67,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 18,4<br><b>Sól</b> [g] 0,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br><b>Tłuszcz</b> [g]<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g]<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br><br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg] |
| Dieta eliminacyjna wegetariańska  | Składniki                 | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor 130 g                                  | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                                                                       | Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> )<br>pieczywo żytnie 40 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )                               | Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                                                                           |
|                                   |                           | Waga porcji [g]: 1 115                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Waga porcji [g]: 715                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 190                                                                                                                                                                                                                                                                            |

2025-07-18 piątek

|                                   |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta płynna wzmocniona           | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 842,1<br>Białko ogółem [g]<br>66,8<br>Tłuszcz [g] 85,3<br>Węglowodany ogółem [g] 217,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3<br>suma cukrów prostych [g] 62,7<br>Sól [g] 2<br>Cholesterol [mg] 433,2 |
| Dieta płynna wzmocniona bez cukru | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 941,1<br>Białko ogółem [g]<br>80,8<br>Tłuszcz [g] 88,8<br>Węglowodany ogółem [g] 220,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4<br>suma cukrów prostych [g] 65,1<br>Sól [g] 2,1<br>Cholesterol [mg] 446 |
| Dieta eliminacyjna wegetariańska  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

2025-07-18 piątek

|                                  |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta eliminacyjna wegetariańska | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 827,9<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>33<br><b>Tłuszcz</b> [g] 32,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 107,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 36,7<br><b>Sól</b> [g] 1,4<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>67,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 99<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>14<br><b>Tłuszcz</b> [g] 3,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 2,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 2,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,4<br><b>Sól</b> [g] 0,1<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>12,8 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 1 054<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>39,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 16,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 195,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 5,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 34,2<br><b>Sól</b> [g] 1,2<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>228,4 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 539<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>43,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 20,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 47,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 5,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 5,6<br><b>Sól</b> [g] 2,1<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>293,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 124,9<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>12,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 3,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 12,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,1<br><b>Sól</b> [g] 0,3<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>10,2 |
|                                  | Składniki                 | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/glut 50 g ( <b>BIA, SEL</b> )                                                                                               | Pieczywo bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )                                                                                              | Ser biały 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo bezglutenowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                  |                           | Waga porcji [g]: 661                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Waga porcji [g]: 615                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 190                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta eliminacyjna bezglutenowa  | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 805<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>22,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 48,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 76,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,8<br><b>Sól</b> [g] 0,8<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>53,2    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 1 079<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>79,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 14<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 165,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 5,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,9<br><b>Sól</b> [g] 1,3<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>30,4    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 536,7<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>39<br><b>Tłuszcz</b> [g] 39,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 1,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 10,4<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 4,6<br><b>Sól</b> [g] 1,2<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>293,2    | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 133,2<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>11,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 8,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 2,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 1,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 1,9<br><b>Sól</b> [g] 0,1<br><b>Cholesterol</b> [mg]<br>10,2      |
|                                  | Składniki                 | Bulka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 110 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Warzywa gotowane 150 g<br>Pulpety warzywne 110 g                                                                                                                                                                                       | Bulka wrocławska 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 60 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                                       | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                  |                           | Waga porcji [g]: 561                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Waga porcji [g]: 1 060                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Waga porcji [g]: 420                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta niskobiałkowa              | Wartość odżywcza w porcji |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-18 piątek                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Dieta eliminacyjna wegetariańska |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                  | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 644,8<br>Białko ogółem [g]<br>143,3<br>Tłuszcz [g] 75,9<br>Węglowodany ogółem [g] 365<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5<br>suma cukrów prostych [g] 81<br>Sól [g] 5,1<br>Cholesterol [mg] 611,8    |  |
|                                  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Dieta eliminacyjna bezglutenowa  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 553,9<br>Białko ogółem [g]<br>152,3<br>Tłuszcz [g] 110,9<br>Węglowodany ogółem [g] 253,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1<br>suma cukrów prostych [g] 88,2<br>Sól [g] 3,4<br>Cholesterol [mg] 387 |  |
|                                  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| Dieta niskobiałkowa              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | Wartość odżywcza w porcji |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

2025-07-18 piątek

|                             |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta niskobiałkowa         | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 561,1<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>11,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 17,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 95,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,6<br><b>Sól [g]</b> 1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 37,2     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 559,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>17,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 6,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 114,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 17,6<br><b>Sól [g]</b> 0,4<br><b>Cholesterol [mg]</b>       | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 401,8<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>8,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 16,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 58,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 9,1<br><b>Sól [g]</b> 1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 37,2    | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal]<br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>Tłuszcz [g]</b><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br><br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br><b>Sól [g]</b><br><b>Cholesterol [mg]</b> |
|                             | Składniki                 | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Salata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Szynka staropolska 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                           | Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )                                                                                                          | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Salata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g ( <b>JAJ, RYB</b> )<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g ( <b>BIA</b> )                                                                                | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             |                           | Waga porcji [g]: 791                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Waga porcji [g]: 555                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                             | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 970,6<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>45,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 30,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 134,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 9,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,8<br><b>Sól [g]</b> 1,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 117,6 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 99<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>14<br><b>Tłuszcz [g]</b> 3,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 2,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 2,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 2,4<br><b>Sól [g]</b> 0,1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 12,8 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 922,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>72,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 13,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 137,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,3<br><b>Sól [g]</b> 0,9<br><b>Cholesterol [mg]</b> 30,4 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 650,7<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>47<br><b>Tłuszcz [g]</b> 23,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 3,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 6,5<br><b>Sól [g]</b> 2,2<br><b>Cholesterol [mg]</b> 293,2 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal]<br><b>Białko ogółem [g]</b><br><b>Tłuszcz [g]</b><br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br><br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br><b>Sól [g]</b><br><b>Cholesterol [mg]</b> |
| Dieta eliminacyjna wegańska | Składniki                 | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Salata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 60 g<br>Pomidor 130 g                                                                                                                                       | Mus owocowy 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kotlet jarski z kuskusem 110 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ogórki kiszone 150 g<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Sos koperkowy b/mle 50 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                 | Bulka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Salata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>Pomidor 130 g                                                                                                                                                                                | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                             |                           | Waga porcji [g]: 720                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 150                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Waga porcji [g]: 505                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta niskobiałkowa                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 522,3<br>Białko ogółem [g] 37,8<br>Tłuszcz [g] 41,1<br>Węglowodany ogółem [g] 268,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6<br>suma cukrów prostych [g] 64,3<br>Sól [g] 2,4<br>Cholesterol [mg] 74,4 |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,7<br>Białko ogółem [g] 178,6<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 338,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4<br>suma cukrów prostych [g] 85<br>Sól [g] 4,8<br>Cholesterol [mg] 454     |
| Dieta eliminacyjna wegańska                                                              | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                   |                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Dieta eliminacyjna wegańska | Wartość odżywcza w porcji | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>2. śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |                             |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 559,1<br>Białko ogółem [g] 13,7<br>Tłuszcz [g] 18,2<br>Węglowodany ogółem [g] 91<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6<br>suma cukrów prostych [g] 25,4<br>Sól [g] 1,2<br>Cholesterol [mg] 37,2   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40<br>Białko ogółem [g] 0,3<br>Tłuszcz [g] 0,3<br>Węglowodany ogółem [g] 9,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 1,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>suma cukrów prostych [g] 7,8<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg] | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 906,4<br>Białko ogółem [g] 30,1<br>Tłuszcz [g] 8,8<br>Węglowodany ogółem [g] 193,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2<br>suma cukrów prostych [g] 36,6<br>Sól [g] 1,5<br>Cholesterol [mg] 198     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 515,5<br>Białko ogółem [g] 12,6<br>Tłuszcz [g] 17,7<br>Węglowodany ogółem [g] 82,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5<br>suma cukrów prostych [g] 17,6<br>Sól [g] 1,3<br>Cholesterol [mg] 37,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal]<br>Białko ogółem [g]<br>Tłuszcz [g]<br>Węglowodany ogółem [g]<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg]                                        |
|                   | Dieta bogatoresztkowa       | Składniki                 | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Pomidor 130 g<br>Ser żółty 60 g (BIA)                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa kalafiorowa z ryżem 500 ml (BIA, SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                  | pieczywo żytnie 100 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g (BIA)                                                  | pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)<br>Ser biały 60 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |                             |                           | Waga porcji [g]: 941                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 1 040                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 615                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 190                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |                             | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 953,6<br>Białko ogółem [g] 34,6<br>Tłuszcz [g] 33,5<br>Węglowodany ogółem [g] 137,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3<br>suma cukrów prostych [g] 53<br>Sól [g] 1,7<br>Cholesterol [mg] 67,2 |                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 945,7<br>Białko ogółem [g] 65,6<br>Tłuszcz [g] 15,8<br>Węglowodany ogółem [g] 142,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5<br>suma cukrów prostych [g] 20,3<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg] 44,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 583,7<br>Białko ogółem [g] 44,9<br>Tłuszcz [g] 21<br>Węglowodany ogółem [g] 58,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7<br>suma cukrów prostych [g] 6,2<br>Sól [g] 2,4<br>Cholesterol [mg] 293,2   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 147,3<br>Białko ogółem [g] 13<br>Tłuszcz [g] 3,3<br>Węglowodany ogółem [g] 17,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8<br>suma cukrów prostych [g] 2,4<br>Sól [g] 0,4<br>Cholesterol [mg] 10,2 |
|                   |                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Dieta ubogoenergetyczna     | Składniki                 | Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Szynka staropolska 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (BIA, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Filet z miruny na parze 110 g (RYB)                                                                                                        | Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Masło extra 82% 5 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)<br>Pasta warzywna z serem białym i pomidorami 130 g (BIA)                                                   | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |                             |                           | Waga porcji [g]: 875                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 1 040                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 615                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                               |

|                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-18 piątek           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Dieta eliminacyjna wegańska |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                             | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 021<br>Białko ogółem [g]<br>56,7<br>Tłuszcz [g] 45<br>Węglowodany ogółem [g] 376,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>21,1<br>suma cukrów prostych [g] 87,4<br>Sól [g] 4<br>Cholesterol [mg]<br>272,4        |  |
|                             | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Dieta bogatobiałkowa        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                             | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 630,3<br>Białko ogółem [g]<br>158,1<br>Tłuszcz [g] 73,6<br>Węglowodany ogółem [g] 356,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>32,3<br>suma cukrów prostych [g] 81,9<br>Sól [g] 5,2<br>Cholesterol [mg]<br>414,8 |  |
|                             | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Dieta ubogoproteinowa       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                             | Wartość odżywcza w porcji |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                             | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

2025-07-18 piątek

|                                |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta ubogoenergetyczna        | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 503,7<br>Białko ogółem [g]<br>31,1<br>Tłuszcz [g] 12,5<br>Węglowodany ogółem [g] 69,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 5,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,4<br>Sól [g] 0,8<br>Cholesterol [mg] 72,8  |                             | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 630,6<br>Białko ogółem [g]<br>63,8<br>Tłuszcz [g] 9,3<br>Węglowodany ogółem [g] 76,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 13,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3<br>suma cukrów prostych [g] 13,5<br>Sól [g] 0,4<br>Cholesterol [mg]    | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 388,6<br>Białko ogółem [g]<br>41,8<br>Tłuszcz [g] 11,7<br>Węglowodany ogółem [g] 30,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5<br>suma cukrów prostych [g] 4,9<br>Sól [g] 1,7<br>Cholesterol [mg] 268,4 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal]<br>Białko ogółem [g]<br>Tłuszcz [g]<br>Węglowodany ogółem [g]<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br><br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg] |
|                                | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Margaryna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Herbata 250 ml<br>Pasta wielowarzywna 60 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                            |                             | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml 350 ml (SEL)<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB)<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)                                                       | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pasta z marchewki 110 g<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                        | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                |
|                                |                           | Waga porcji [g]: 661                                                                                                                                                                                                                                                          |                             | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 420                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta papkowata bezmleczna     | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 579,3<br>Białko ogółem [g]<br>11,6<br>Tłuszcz [g] 18,3<br>Węglowodany ogółem [g] 97,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 10,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5<br>suma cukrów prostych [g] 32,2<br>Sól [g] 1,1<br>Cholesterol [mg] 37,2 |                             | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 932,6<br>Białko ogółem [g]<br>73,5<br>Tłuszcz [g] 8,6<br>Węglowodany ogółem [g] 153,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,9<br>suma cukrów prostych [g] 37,2<br>Sól [g] 1,3<br>Cholesterol [mg] | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 476,8<br>Białko ogółem [g]<br>10,7<br>Tłuszcz [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 73,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4<br>suma cukrów prostych [g] 12,1<br>Sól [g] 1,3<br>Cholesterol [mg] 37,2 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal]<br>Białko ogółem [g]<br>Tłuszcz [g]<br>Węglowodany ogółem [g]<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br><br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg] |
|                                | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU)<br>Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g | Serek naturalny 150 g (BIA) | Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB)<br>ziemniaki puree 180 g<br>Warzywa po grecku 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)                                                        | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                   | Jogurt naturalny 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                       |
| Dieta papkowata bogatobiałkowa |                           | Waga porcji [g]: 801                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 30         | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 495                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                               |

|                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-18 piątek            |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Dieta ubogoenergetyczna      |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                              | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 522,9<br>Białko ogółem [g]<br>136,7<br>Tłuszcz [g] 33,5<br>Węglowodany ogółem [g] 176,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>14,3<br>suma cukrów prostych [g] 36,8<br>Sól [g] 2,9<br>Cholesterol [mg]<br>341,2 |  |
| Dieta papkowa bezmleczna     | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                              | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 988,7<br>Białko ogółem [g]<br>95,8<br>Tłuszcz [g] 44,2<br>Węglowodany ogółem [g] 325,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>20,8<br>suma cukrów prostych [g] 81,5<br>Sól [g] 3,7<br>Cholesterol [mg] 74,4      |  |
| Dieta papkowa bogatobiałkowa | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |

2025-07-18 piątek

|                                        |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowa bogatobiałkowa           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 971,6<br>Białko ogółem [g]<br>42,5<br>Tłuszcz [g] 30,1<br>Węglowodany ogółem [g] 137,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5<br>suma cukrów prostych [g] 50,6<br>Sól [g] 1,6<br>Cholesterol [mg] 82,2 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 99<br>Białko ogółem [g]<br>14<br>Tłuszcz [g] 3,5<br>Węglowodany ogółem [g] 2,8<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1<br>suma cukrów prostych [g] 2,4<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 12,8 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 922,4<br>Białko ogółem [g]<br>72,3<br>Tłuszcz [g] 13,6<br>Węglowodany ogółem [g] 137,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5<br>suma cukrów prostych [g] 28,3<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 30,4 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 587,5<br>Białko ogółem [g]<br>32,1<br>Tłuszcz [g] 23,5<br>Węglowodany ogółem [g] 64,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 3,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3<br>suma cukrów prostych [g] 6,1<br>Sól [g] 2,2<br>Cholesterol [mg] 291,6 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 90<br>Białko ogółem [g]<br>6,5<br>Tłuszcz [g] 3<br>Węglowodany ogółem [g] 9,3<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8<br>suma cukrów prostych [g] 6,3<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] 12 |
|                                        | Składniki                 | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa kalafiorowa z ryżem b/ml wzmocniona 500 ml (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                               | Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | soki owocowe 200 ml                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                        |                           | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                         | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 200                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta płynna wzmocniona beztłuszczowa  | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 447,5<br>Białko ogółem [g]<br>18,7<br>Tłuszcz [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 66,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3<br>suma cukrów prostych [g] 17,9<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg] 29,1  |                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 550,4<br>Białko ogółem [g]<br>19,9<br>Tłuszcz [g] 17<br>Węglowodany ogółem [g] 85<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6<br>suma cukrów prostych [g] 10,4<br>Sól [g] 0,4<br>Cholesterol [mg]         | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 526<br>Białko ogółem [g]<br>19<br>Tłuszcz [g] 24,2<br>Węglowodany ogółem [g] 67,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,4<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg]         | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal]<br>Białko ogółem [g]<br>Tłuszcz [g]<br>Węglowodany ogółem [g]<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br><br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg]                            |
|                                        | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                 | Serek naturalny 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (BIA, SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                               | Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                        |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 30                                                                                                                                                                                                                                              | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                         | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                          |
| Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 660,8<br>Białko ogółem [g]<br>31,4<br>Tłuszcz [g] 31,6<br>Węglowodany ogółem [g] 63,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6<br>suma cukrów prostych [g] 32,2<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 433,2   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 99<br>Białko ogółem [g]<br>14<br>Tłuszcz [g] 3,5<br>Węglowodany ogółem [g] 2,8<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1<br>suma cukrów prostych [g] 2,4<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 12,8 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 655,3<br>Białko ogółem [g]<br>16,4<br>Tłuszcz [g] 29,5<br>Węglowodany ogółem [g] 86,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4<br>suma cukrów prostych [g] 12,1<br>Sól [g] 0,4<br>Cholesterol [mg]    | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 526<br>Białko ogółem [g]<br>19<br>Tłuszcz [g] 24,2<br>Węglowodany ogółem [g] 67,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,4<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg]         | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 90<br>Białko ogółem [g]<br>6,5<br>Tłuszcz [g] 3<br>Węglowodany ogółem [g] 9,3<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8<br>suma cukrów prostych [g] 6,3<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] 12 |
|                                        | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                   |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|----------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-18 piątek | Dieta papkowa bogatobiałkowa           | Wartość odżywcza w porcji | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |                                        |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,5<br>Białko ogółem [g] 167,4<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Węglowodany ogółem [g] 351,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7<br>suma cukrów prostych [g] 93,7<br>Sól [g] 5<br>Cholesterol [mg] 429   |
|                   | Dieta płynna wzmocniona beztłuszczowa  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                        | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 523,9<br>Białko ogółem [g] 57,6<br>Tłuszcz [g] 57,3<br>Węglowodany ogółem [g] 218,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2<br>suma cukrów prostych [g] 46,7<br>Sól [g] 1,8<br>Cholesterol [mg] 29,1 |
|                   |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                        | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,1<br>Białko ogółem [g] 87,3<br>Tłuszcz [g] 91,8<br>Węglowodany ogółem [g] 229,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2<br>suma cukrów prostych [g] 71,4<br>Sól [g] 2,3<br>Cholesterol [mg] 458  |
|                   |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |