

|                   |                                                         | Śniadanie                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-26 sobota | Dieta podstawowa                                        | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki 150 g<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>Szynka rzeź 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g              | Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIE</b> )                                                                                                                                                                                      |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |                                                         | Waga porcji [g]: 925      |                                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 570                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Wartość odżywcza w porcji                               |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 802,2<br>Białko ogółem [g] 38,7<br>Tłuszcz [g] 31,6<br>Węglowodany ogółem [g] 101,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7<br>suma cukrów prostych [g] 20,1<br>Sól [g] 1,1<br>Cholesterol [mg] 403,1 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 462,8<br>Białko ogółem [g] 18,7<br>Tłuszcz [g] 22,4<br>Węglowodany ogółem [g] 50,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 7,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7<br>suma cukrów prostych [g] 4<br>Sól [g] 2,6<br>Cholesterol [mg] 37,2       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 74,5<br>Białko ogółem [g] 7,6<br>Tłuszcz [g] 0,6<br>Węglowodany ogółem [g] 9,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1<br>suma cukrów prostych [g] 0,2<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 16,2      |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki                 | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                    | 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>Szynka rzeź 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g                                                     | pieczywo żytnie 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIE</b> )                                                                                                                                                                                       |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |                                                         | Waga porcji [g]: 675      | Waga porcji [g]: 1                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 470                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   |                                                         | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 126,1<br>Białko ogółem [g] 1,3<br>Tłuszcz [g] 0,4<br>Węglowodany ogółem [g] 30,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2<br>suma cukrów prostych [g] 25<br>Sól [g]<br>Cholesterol [mg]                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 802,2<br>Białko ogółem [g] 38,7<br>Tłuszcz [g] 31,6<br>Węglowodany ogółem [g] 101,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 20,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7<br>suma cukrów prostych [g] 20,1<br>Sól [g] 1,1<br>Cholesterol [mg] 403,1 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 507,5<br>Białko ogółem [g] 19,8<br>Tłuszcz [g] 22,9<br>Węglowodany ogółem [g] 61,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 11,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8<br>suma cukrów prostych [g] 4,6<br>Sól [g] 2,9<br>Cholesterol [mg] 37,2 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 96,9<br>Białko ogółem [g] 8,1<br>Tłuszcz [g] 0,9<br>Węglowodany ogółem [g] 15,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 2,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2<br>suma cukrów prostych [g] 0,5<br>Sól [g] 1<br>Cholesterol [mg] 16,2 |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                         | SUMA                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-07-26 sobota | Dieta podstawowa                                        | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |                                                         | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 203,2<br>Białko ogółem [g]<br>96,5<br>Tłuszcz [g] 79,8<br>Węglowodany ogółem [g] 294,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 64,4<br>Sól [g] 6,5<br>Cholesterol [mg] 529,7 |
|                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |                                                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |                                                         | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 318,1<br>Białko ogółem [g]<br>97,1<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Węglowodany ogółem [g] 328<br>Błonnik pokarmowy [g] 54<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6<br>suma cukrów prostych [g] 82,3<br>Sól [g] 6,5<br>Cholesterol [mg] 513,7     |

|                               |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta łatwostrawna            | Składniki                 | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <i>JAJ, SEL</i> )                                                      |              | Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot ow ocowy 250 ml                                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeż 60 g ( <i>MIE</i> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                    | Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Szynka drobiowa 30 g ( <i>MIE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               |                           | Waga porcji [g]: 835                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 410                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                               | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 871,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 40,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 35<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 13,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,5<br><b>Sól</b> [g] 2,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 469,2 |              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 628<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 12,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 3,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 15,1<br><b>Sól</b> [g] 0,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 63,5 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 360,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 16,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 15,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 40,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 4,9<br><b>Sól</b> [g] 2,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 74,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 7,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 16,2 |
| Dieta łatwostrawna bezmleczna | Składniki                 | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<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>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                     |              | Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot ow ocowy 250 ml                                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeż 60 g ( <i>MIE</i> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                                | Szynka drobiowa 30 g ( <i>MIE</i> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                               |                           | Waga porcji [g]: 740                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 415                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                               | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 558,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 23,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 25,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 65,5<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 12<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 20,8<br><b>Sól</b> [g] 1,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 433,2  |              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 628<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 12,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 3,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 15,1<br><b>Sól</b> [g] 0,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 63,5 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 360,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 16,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 15,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 40,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 4,9<br><b>Sól</b> [g] 2,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 74,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 7,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 16,2 |

|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|-------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-26 sobota | Dieta łatwostrawna            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                   |                               | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                               | Wartość odżywcza w porcji                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                   |                               | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 934,9<br>Białko ogółem [g]<br>96,7<br>Tłuszcz [g] 63,4<br>Węglowodany ogółem [g] 261,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3<br>suma cukrów prostych [g] 59,7<br>Sól [g] 6,2<br>Cholesterol [mg] 586,1 |  |
|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   | Dieta łatwostrawna bezmleczna | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                   |                               | Wartość odżywcza w porcji                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                   |                               | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 621,8<br>Białko ogółem [g]<br>79,6<br>Tłuszcz [g] 53,6<br>Węglowodany ogółem [g] 221,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25<br>suma cukrów prostych [g] 41<br>Sól [g] 5,2<br>Cholesterol [mg] 550,1     |  |

2025-07-26 sobota

|                                                                    |                           | 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>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>Pomidor bs 130 g<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <b>JAJ, SEL</b> )                                               | Serek homogenizowany 200 g ( <b>BIA</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                      | 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>Szynka rzeź 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                     | Szynka drobiowa 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                    |                           | Waga porcji [g]: 761                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 410                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                    | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 952,9<br><b>Białko</b> ogółem [g] 41,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 35,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 124,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 55,2<br><b>Sól</b> [g] 2,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 469,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 244,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 17,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 15,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 8,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g]<br><b>suma cukrów prostych</b> [g]<br><b>Sól</b> [g] 0,2<br><b>Cholesterol</b> [mg]       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 628<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 12,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 3,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 15,1<br><b>Sól</b> [g] 0,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 63,5 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 360,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 16,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 15,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 40,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 4,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 4,9<br><b>Sól</b> [g] 2,4<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 103,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 14<br><b>Tłuszcz</b> [g] 1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 10<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,3<br><b>Sól</b> [g] 1,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 32,4    |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | 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>Pieczeń z soczewicy i cukinii 110 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Papryka 130 g                                                                                                     | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                      | 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>Szynka rzeź 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g                                                                                                                                 | Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                    |                           | Waga porcji [g]: 730                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 475                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                    | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 595,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 15,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 15,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 103,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 8,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 22<br><b>Sól</b> [g] 1,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 126,1<br><b>Białko</b> ogółem [g] 1,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 30,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 25<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg] | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 628<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 12,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 3,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 15,1<br><b>Sól</b> [g] 0,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 63,5 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 507,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 19,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 22,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 61,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 4,6<br><b>Sól</b> [g] 2,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 74,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 7,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 16,2 |

2025-07-26 sobota

|                                                                     |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta bogatobiałkowa                                                | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 288,9<br>Białko ogółem [g]<br>121,3<br>Tłuszcz [g] 79,9<br>Węglowodany ogółem [g] 290<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5<br>suma cukrów prostych [g] 75,5<br>Sól [g] 7,1<br>Cholesterol [mg] 602,3 |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                     | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 931,5<br>Białko ogółem [g]<br>75,9<br>Tłuszcz [g] 52<br>Węglowodany ogółem [g] 311,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7<br>suma cukrów prostych [g] 66,9<br>Sól [g] 5,7<br>Cholesterol [mg] 154,1  |

2025.07-26 sobota

|                                                      |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Składniki                 | Bulka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>szynka wiejska 40 g ( <i>MIE</i> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                            |              | Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot ow ocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )                                                                                                                     | Bulka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeż 60 g ( <i>MIE</i> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                     | Szynka drobiowa 30 g ( <i>MIE</i> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      |                           | Waga porcji [g]: 591                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                      | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 739,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 27,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 16,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 126,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 6,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,5<br><b>Sól</b> [g] 2,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 28,4 |              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 628<br><b>Białko</b> ogółem [g] 31,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 12,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 105,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 3,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 15,1<br><b>Sól</b> [g] 0,6<br><b>Cholesterol</b> [mg] 63,5 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 427,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 20,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 10,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 64,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 4,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 6,2<br><b>Sól</b> [g] 2,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 12,4 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 74,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 7,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 16,2 |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu          | Składniki                 | Bulka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>szynka wiejska 40 g ( <i>MIE</i> )<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Pomidor bs 130 g                                                                            |              | Gulasz wieprzowy z warzywami 110 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot ow ocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )                                                                                                                     | Bulka wrocławska 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeż 60 g ( <i>MIE</i> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                     | Szynka drobiowa 30 g ( <i>MIE</i> )<br>Pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                      |                           | Waga porcji [g]: 591                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                      | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 739,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 27,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 16,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 126,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 11,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 6,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 39,5<br><b>Sól</b> [g] 2,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 28,4 |              | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 589,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 27,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 10,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 104,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 15,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 3,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 13,9<br><b>Sól</b> [g] 0,5<br><b>Cholesterol</b> [mg] 52 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 427,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 20,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 10,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 64,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 4,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 6,2<br><b>Sól</b> [g] 2,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 12,4 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 74,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 7,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 9,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,2<br><b>Sól</b> [g] 0,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 16,2 |

2025.07-26 sobota

| SUMA                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | Wartość odżywcza w porcji<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 869,1<br>Białko ogółem [g]<br>87,2<br>Tłuszcz [g] 39,8<br>Węglowodany ogółem [g] 306,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5<br>suma cukrów prostych [g] 61<br>Sól [g] 7,2<br>Cholesterol [mg] 120,5 |
| Dieta łatwstrawna z ograniczeniem tłuszczu           | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                      | Wartość odżywcza w porcji<br>Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 830,9<br>Białko ogółem [g] 83<br>Tłuszcz [g] 38,1<br>Węglowodany ogółem [g] 304,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9<br>suma cukrów prostych [g] 59,8<br>Sól [g] 7,1<br>Cholesterol [mg] 109      |

2025-07-26 sobota

|                           |                           | 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>płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA)<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g (JAJ, SEL)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa grysikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE)<br>ziemniaki puree 180 g<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g<br>Kompot ow ocowy 250 ml                                                                                                                                              | 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>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                                                       | Galaretką wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                           |                           | Waga porcji [g]: 701                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 094,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 45,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 39,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 148,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5<br><b>Sól [g]</b> 2,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 469,2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 572,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 31,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 10,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 16,9<br><b>Sól [g]</b> 0,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 63,5 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 500,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 20,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 19,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 3,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 6,1<br><b>Sól [g]</b> 2,8<br><b>Cholesterol [mg]</b> 37,2 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 39,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 3,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 2,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 0,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,1<br><b>Sól [g]</b> 0,1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 9,8 |
| 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>płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA)<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g (JAJ, SEL)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                   | Serek homogenizowany 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Zupa grysikowa zmiiksowana 350 ml (GLU, SEL)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE)<br>ziemniaki puree 180 g<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g<br>Kompot ow ocowy 250 ml                                                                                                                                              | 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>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIE)<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                                                       | Galaretką wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                           |                           | Waga porcji [g]: 701                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 094,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 45,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 39,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 148,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5<br><b>Sól [g]</b> 2,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 469,2 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 183,2<br><b>Białko ogółem [g]</b> 13,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 11,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 6,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,2<br><b>Sól [g]</b><br><b>Cholesterol [mg]</b> | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 572,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 31,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 10,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 16,9<br><b>Sól [g]</b> 0,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 63,5 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 500,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 20,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 19,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 3,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 6,1<br><b>Sól [g]</b> 2,8<br><b>Cholesterol [mg]</b> 37,2 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 39,4<br><b>Białko ogółem [g]</b> 3,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 2,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 0,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,1<br><b>Sól [g]</b> 0,1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 9,8 |

2025-07-26 sobota

|                           |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowata           | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 206,5<br>Białko ogółem [g]<br>100,3<br>Tłuszcz [g] 71,8<br>Węglowodany ogółem [g] 307,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 79,6<br>Sól [g] 6,1<br>Cholesterol [mg] 579,7 |
| Dieta papkowata bez cukru | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 2 389,7<br>Białko ogółem [g]<br>113,5<br>Tłuszcz [g] 83,4<br>Węglowodany ogółem [g] 314,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 79,6<br>Sól [g] 6,3<br>Cholesterol [mg] 579,7 |

2025-07-26 sobota

|                                   |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta płynna wzmocniona           | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     | zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                         | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                   |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8<br>Białko ogółem [g] 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] [kcal] 608,5<br>Białko ogółem [g] 27,7<br>Tłuszcz [g] 29,8<br>Węglowodany ogółem [g] 61,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3<br>suma cukrów prostych [g] 5,5<br>Sól [g] 0,3<br>Cholesterol [mg] 77,7 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5<br>Białko ogółem [g] 18,8<br>Tłuszcz [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 67,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,3<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg] 29,1 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4<br>Białko ogółem [g] 3,7<br>Tłuszcz [g] 2,7<br>Węglowodany ogółem [g] 0,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9<br>suma cukrów prostych [g] 0,1<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 9,8 |
| Dieta płynna wzmocniona bez cukru | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                         | Serek homogenizowany 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                    | zupa ziemniaczana wzmocniona zmięksovana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                         | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                   |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8<br>Białko ogółem [g] 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] [kcal] 183,2<br>Białko ogółem [g] 13,2<br>Tłuszcz [g] 11,6<br>Węglowodany ogółem [g] 6,6<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,5<br>Białko ogółem [g] 27,7<br>Tłuszcz [g] 29,8<br>Węglowodany ogółem [g] 61,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3<br>suma cukrów prostych [g] 5,5<br>Sól [g] 0,3<br>Cholesterol [mg] 77,7 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5<br>Białko ogółem [g] 18,8<br>Tłuszcz [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 67,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,3<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg] 29,1 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4<br>Białko ogółem [g] 3,7<br>Tłuszcz [g] 2,7<br>Węglowodany ogółem [g] 0,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9<br>suma cukrów prostych [g] 0,1<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 9,8 |
| Dieta eliminacyjna wegetariańska  | Składniki                 | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko 130 g<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA)<br>Pieczeń z soczewicy i cukinii 110 g (GLU, SEL)<br>Papryka 130 g | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL)<br>Gulasz wegetariański 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Surówka z marchewki 150 g                                                                                              | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>pieczywo żytnie 40 g (ŻYT)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Wędlina wege 60 g<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g                                                        | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                   |                           | Waga porcji [g]: 925                                                                                                                                                                                                                                                   | Waga porcji [g]: 1                                                                                                                                                                                                                                  | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                | Waga porcji [g]: 570                                                                                                                                                                                                                                                    | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                             |

2025-07-26 sobota

|                                   |                           | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta płynna wzmocniona           | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 761,2<br>Białko ogółem [g]<br>81,6<br>Tłuszcz [g] 80,2<br>Węglowodany ogółem [g] 192,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 56,1<br>Sól [g] 2<br>Cholesterol [mg] 549,8   |
| Dieta płynna wzmocniona bez cukru | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 944,4<br>Białko ogółem [g]<br>94,8<br>Tłuszcz [g] 91,8<br>Węglowodany ogółem [g] 199,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 56,1<br>Sól [g] 2,2<br>Cholesterol [mg] 549,8 |
| Dieta eliminacyjna wegetariańska  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

2025-07-26 sobota

|                                  |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta eliminacyjna wegetariańska | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 863,7<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>31,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 25,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 132,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 40,1<br><b>Sól</b> [g] 1,9<br><b>Cholesterol</b> [mg] 73,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 126,1<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>1,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 0,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 30,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 2,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 25<br><b>Sól</b> [g]<br><b>Cholesterol</b> [mg] | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 659<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>22,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 25,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 94,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 4,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 15,6<br><b>Sól</b> [g] 1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 360     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 459,2<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>11,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 24,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 50,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 13,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 4<br><b>Sól</b> [g] 2,3<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 39,4<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>3,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 2,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 0,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,9<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,1<br><b>Sól</b> [g] 0,1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 9,8 |
|                                  | Składniki                 | Pieczynko bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g<br>( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>Płatki kukurydżane na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Papryka 130 g                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Gulasz wieprzowy b/g 150 g ( <b>MIE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                          | Pieczynko bezglutenowe 100 g<br>Masło extra 82% 15 g<br>( <b>BIA</b> )<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeż 60 g ( <b>MIE</b> )<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g                                                                                                                              | Szynka drobiowa 30 g ( <b>MIE</b> )<br>Pieczynko bezglutenowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  |                           | Waga porcji [g]: 801                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 470                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 140                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta eliminacyjna bezglutenowa  | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 778,7<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>25,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 48,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 68,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 14,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,6<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,3<br><b>Sól</b> [g] 1<br><b>Cholesterol</b> [mg] 444,6 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 789<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>45,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 33,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 85,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 7,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 18,9<br><b>Sól</b> [g] 1,2<br><b>Cholesterol</b> [mg] 427,1 | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 460,5<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>13,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 41,2<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 11,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 3,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 9,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 3<br><b>Sól</b> [g] 1,8<br><b>Cholesterol</b> [mg] 37,2  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal]<br>[kcal] 82,8<br><b>Białko</b> ogółem [g]<br>6,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 6,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 0,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g]<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,1<br><b>Sól</b> [g] 0,7<br><b>Cholesterol</b> [mg] 16,2    |
|                                  | 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>szynka wiejska 40 g ( <b>MIE</b> )<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa grysikowa 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Gulasz wegetariański 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                        | 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 wielowarzywna 60 g<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                                                                 | Galaretko wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                  |                           | Waga porcji [g]: 541                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Waga porcji [g]: 1 090                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 360                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Dieta niskobiałkowa              | Wartość odżywcza w porcji |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-26 sobota                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| Dieta eliminacyjna wegetariańska | Wartość odżywcza w porcji | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                  |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,4<br>Białko ogółem [g] 70,8<br>Tłuszcz [g] 77,8<br>Węglowodany ogółem [g] 308,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7<br>suma cukrów prostych [g] 84,8<br>Sól [g] 5,3<br>Cholesterol [mg] 480,2 |  |
| Dieta eliminacyjna bezglutenowa  | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                  | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 111<br>Białko ogółem [g] 91,6<br>Tłuszcz [g] 129,3<br>Węglowodany ogółem [g] 167,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 67,3<br>Sól [g] 4,7<br>Cholesterol [mg] 925,1    |  |
| Dieta niskobiałkowa              | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|                                  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

2025-07-26 sobota

|                                                                                          |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta niskobiałkowa                                                                      | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 566,1<br>Białko ogółem [g]<br>17,3<br>Tłuszcz [g] 18,8<br>Węglowodany ogółem [g] 86,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 9,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9<br>suma cukrów prostych [g] 32,6<br>Sól [g] 2<br>Cholesterol [mg] 37,2  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 417,3<br>Białko ogółem [g]<br>13,7<br>Tłuszcz [g] 4,9<br>Węglowodany ogółem [g] 85,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 12,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2<br>suma cukrów prostych [g] 10,3<br>Sól [g] 0,4<br>Cholesterol [mg] 17,5 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 400,5<br>Białko ogółem [g] 9<br>Tłuszcz [g] 16,4<br>Węglowodany ogółem [g] 57,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 5,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2<br>suma cukrów prostych [g] 8,5<br>Sól [g] 0,9<br>Cholesterol [mg] 37,2        | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 39,4<br>Białko ogółem [g]<br>3,7<br>Tłuszcz [g] 2,7<br>Węglowodany ogółem [g] 0,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9<br>suma cukrów prostych [g] 0,1<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 9,8 |
|                                                                                          | Składniki                 | Bulka wrocławska 80 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml (BIA)<br>szynka wiejska 60 g (MIE)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA)<br>Pomidor bs 130 g                                             | Serek homogenizowany 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                          | Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE)<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)<br>Marchewka gotowana z wody 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)                                                                                       | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Masło extra 82% 15 g (BIA)<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Szynka rzeź 60 g (MIE)<br>Pomidor bs 130 g                                                                                                                      | Szynka drobiowa 30 g (MIE)<br>Bulka wrocławska 30 g (GLU)                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                          |                           | Waga porcji [g]: 641                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                      | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                         | Waga porcji [g]: 80                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 900,1<br>Białko ogółem [g]<br>38<br>Tłuszcz [g] 29,2<br>Węglowodany ogółem [g] 126,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 11<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4<br>suma cukrów prostych [g] 51,4<br>Sól [g] 3,6<br>Cholesterol [mg] 73,2 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 183,2<br>Białko ogółem [g]<br>13,2<br>Tłuszcz [g] 11,6<br>Węglowodany ogółem [g] 6,6<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 628<br>Białko ogółem [g]<br>31,7<br>Tłuszcz [g] 12,2<br>Węglowodany ogółem [g] 105,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8<br>suma cukrów prostych [g] 15,1<br>Sól [g] 0,6<br>Cholesterol [mg] 63,5 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 502,1<br>Białko ogółem [g]<br>20,5<br>Tłuszcz [g] 19,1<br>Węglowodany ogółem [g] 64,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 3,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2<br>suma cukrów prostych [g] 6,2<br>Sól [g] 2,8<br>Cholesterol [mg] 37,2 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 117<br>Białko ogółem [g]<br>8,8<br>Tłuszcz [g] 1,7<br>Węglowodany ogółem [g] 17<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,4<br>suma cukrów prostych [g] 0,6<br>Sól [g] 1<br>Cholesterol [mg] 16,2    |
|                                                                                          | Składniki                 | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<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>Pieczeń z soczewicy i cukinii 110 g (GLU, SEL)<br>Papryka 130 g                                                       | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                               | Gulasz warzywny 150 g (GLU)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Surówka z marchewki 150 g<br>Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU)                                                                                                               | Bulka wrocławska 100 g (GLU)<br>Margaryna roślinna 15 g<br>Sałata 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Humus 110 g<br>Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g                                                                                                   | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                          |                           | Waga porcji [g]: 670                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 1                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 465                                                                                                                                                                                                                                                         | Waga porcji [g]: 1                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dieta eliminacyjna wegańska                                                              | Wartość odżywcza w porcji |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                          | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-26 sobota                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta niskobiałkowa                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 423,3<br>Białko ogółem [g] 43,7<br>Tłuszcz [g] 42,8<br>Węglowodany ogółem [g] 230,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2<br>suma cukrów prostych [g] 51,5<br>Sól [g] 3,4<br>Cholesterol [mg] 101,7  |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                          | Wartość odżywcza w porcji                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,4<br>Białko ogółem [g] 112,2<br>Tłuszcz [g] 73,8<br>Węglowodany ogółem [g] 320,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8<br>suma cukrów prostych [g] 73,3<br>Sól [g] 8,2<br>Cholesterol [mg] 190,1 |
| Dieta eliminacyjna wegańska                                                              | Składniki                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

|                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-26 sobota           |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| Dieta eliminacyjna wegańska | Wartość odżywcza w porcji | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                             |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393<br>Białko ogółem [g] 63,3<br>Tłuszcz [g] 65,3<br>Węglowodany ogółem [g] 416,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 62,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7<br>suma cukrów prostych [g] 128,9<br>Sól [g] 3,2<br>Cholesterol [mg] 94,8 |  |
| Dieta bogatoreszkowa        | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                             | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396<br>Białko ogółem [g] 99,8<br>Tłuszcz [g] 81,8<br>Węglowodany ogółem [g] 341,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 57,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8<br>suma cukrów prostych [g] 81,7<br>Sól [g] 7,2<br>Cholesterol [mg] 529,7 |  |
| Dieta ubogoenergetyczna     | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

2025-07-26 sobota

|                                |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta ubogoenergetyczna        | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 375,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>17,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 8,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 61,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 7,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 16,1<br><b>Sól [g]</b> 2,8<br><b>Cholesterol [mg]</b> 12,4    |                                           | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 628<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>31,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 12,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 105,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 15,1<br><b>Sól [g]</b> 0,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 63,5  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 277<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>17,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 7,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 38,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 5,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 10,1<br><b>Sól [g]</b> 2,3<br><b>Cholesterol [mg]</b> 12,4    | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 39,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>3,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 2,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 0,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,1<br><b>Sól [g]</b> 0,1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 9,8 |
|                                | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna 15 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>Sok wielowarzywny 250 ml<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                |                                           | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                    | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Margaryna 15 g<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g ( <i>MIE</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                                                       | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                |                           | Waga porcji [g]: 601                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta papkowata bezmleczna     | Wartość odżywcza w porcji | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 781,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>28,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 29,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 108,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,8<br><b>Sól [g]</b> 1,7<br><b>Cholesterol [mg]</b> 433,2 |                                           | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 572,1<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>31,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 10,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 94,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 16,9<br><b>Sól [g]</b> 0,6<br><b>Cholesterol [mg]</b> 63,5 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 500,5<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>20,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 19,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 63,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 3,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 6,1<br><b>Sól [g]</b> 2,8<br><b>Cholesterol [mg]</b> 37,2 | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 39,4<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>3,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 2,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 0,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 0,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 0,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 0,1<br><b>Sól [g]</b> 0,1<br><b>Cholesterol [mg]</b> 9,8 |
|                                | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                        | Serek homogenizowany 150 g ( <i>BIA</i> ) | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                    | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g ( <i>MIE</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                                  | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                |                           | Waga porcji [g]: 701                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 100                      | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Dieta papkowata bogatobiałkowa | Składniki                 | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>Sałata 10 g<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>płatki ryżowe na mleku 250 ml ( <i>BIA</i> )<br>pasta warzywno-jajeczna 110 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                        | Serek homogenizowany 150 g ( <i>BIA</i> ) | Zupa grysikowa zmiksowana 350 ml ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <i>GLU, MIE</i> )<br>ziemniaki puree 180 g<br>marchewka gotowana rozdrobniona 150 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                    | Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <i>BIA</i> )<br>sałata rozdrobniona 10 g<br>herbata z cytryną b/c 250 ml<br>szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g ( <i>MIE</i> )<br>pomidor bs rozdrobniony 130 g                                                                                                  | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                |                           | Waga porcji [g]: 701                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 100                      | Waga porcji [g]: 1 110                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-07-26 sobota            |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| Dieta ubogoenergetyczna      | Wartość odżywcza w porcji | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|                              |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 319,8<br>Białko ogółem [g] 70,1<br>Tłuszcz [g] 30,7<br>Węglowodany ogółem [g] 205,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4<br>suma cukrów prostych [g] 41,4<br>Sól [g] 5,8<br>Cholesterol [mg] 98,1 |  |
| Dieta papkowa bezmleczna     | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                              | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,4<br>Białko ogółem [g] 83,3<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 267,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 34<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 60,9<br>Sól [g] 5,2<br>Cholesterol [mg] 543,7    |  |
| Dieta papkowa bogatobiałkowa | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

2025-07-26 sobota

|                                        |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta papkowała bogatobiałkowa         | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 1 094,5<br>Białko ogółem [g]<br>45,1<br>Tłuszcz [g] 39,2<br>Węglowodany ogółem [g] 148,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 16,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2<br>suma cukrów prostych [g] 56,5<br>Sól [g] 2,6<br>Cholesterol [mg] 469,2 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 183,2<br>Białko ogółem [g]<br>13,2<br>Tłuszcz [g] 11,6<br>Węglowodany ogółem [g] 6,6<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 572,1<br>Białko ogółem [g]<br>31,2<br>Tłuszcz [g] 10,8<br>Węglowodany ogółem [g] 94,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 15,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5<br>suma cukrów prostych [g] 16,9<br>Sól [g] 0,6<br>Cholesterol [mg] 63,5 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 500,5<br>Białko ogółem [g]<br>20,3<br>Tłuszcz [g] 19,1<br>Węglowodany ogółem [g] 63,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 3,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2<br>suma cukrów prostych [g] 6,1<br>Sól [g] 2,8<br>Cholesterol [mg] 37,2  | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 39,4<br>Białko ogółem [g]<br>3,7<br>Tłuszcz [g] 2,7<br>Węglowodany ogółem [g] 0,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9<br>suma cukrów prostych [g] 0,1<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 9,8 |
|                                        | Składniki                 | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                           | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiększana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                                  | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                        |                           | Waga porcji [g]: 350                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                           | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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] 608,5<br>Białko ogółem [g]<br>27,7<br>Tłuszcz [g] 29,8<br>Węglowodany ogółem [g] 61,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3<br>suma cukrów prostych [g] 5,5<br>Sól [g] 0,3<br>Cholesterol [mg] 77,7   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 452,5<br>Białko ogółem [g]<br>18,8<br>Tłuszcz [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 67,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,3<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg] 29,1 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 39,4<br>Białko ogółem [g]<br>3,7<br>Tłuszcz [g] 2,7<br>Węglowodany ogółem [g] 0,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9<br>suma cukrów prostych [g] 0,1<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 9,8 |
|                                        | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                          | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiększana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                                  | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                        |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                               | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                      | 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] 183,2<br>Białko ogółem [g]<br>13,2<br>Tłuszcz [g] 11,6<br>Węglowodany ogółem [g] 6,6<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>suma cukrów prostych [g]<br>Sól [g] 0,2<br>Cholesterol [mg] | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 608,5<br>Białko ogółem [g]<br>27,7<br>Tłuszcz [g] 29,8<br>Węglowodany ogółem [g] 61,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 8,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3<br>suma cukrów prostych [g] 5,5<br>Sól [g] 0,3<br>Cholesterol [mg] 77,7   | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 452,5<br>Białko ogółem [g]<br>18,8<br>Tłuszcz [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 67,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3<br>suma cukrów prostych [g] 18,3<br>Sól [g] 0,7<br>Cholesterol [mg] 29,1 | Wartość energetyczna[kcal]<br>[kcal] 39,4<br>Białko ogółem [g]<br>3,7<br>Tłuszcz [g] 2,7<br>Węglowodany ogółem [g] 0,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 0,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9<br>suma cukrów prostych [g] 0,1<br>Sól [g] 0,1<br>Cholesterol [mg] 9,8 |
|                                        | Składniki                 | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)                                                                                                                                                                                                                                     | Serek homogenizowany 150 g (BIA)                                                                                                                                                                                                                          | zupa ziemniaczana wzmocniona zmiększana 500 g (SEL)<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                                                                                                                  | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL)<br>herbata z cytryną b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Galaretka wiśniowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                        |                           | Waga porcji [g]: 500                                                                                                                                                                                                                                                               | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                      | Waga porcji [g]: 650                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 550                                                                                                                                                                                                                                                          | Waga porcji [g]: 100                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |  |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--|----------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-26 sobota |  | SUMA                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  | Dieta papkowa bogatobiałkowa           | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,7<br>Białko ogółem [g] 113,5<br>Tłuszcz [g] 83,4<br>Węglowodany ogółem [g] 314,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8<br>suma cukrów prostych [g] 79,6<br>Sól [g] 6,3<br>Cholesterol [mg] 579,7 |
|                   |  |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  | Dieta płynna wzmocniona bezmleczna     | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  |                                        |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 547,9<br>Białko ogółem [g] 68,9<br>Tłuszcz [g] 64,7<br>Węglowodany ogółem [g] 195,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8<br>suma cukrów prostych [g] 41,8<br>Sól [g] 1,8<br>Cholesterol [mg] 145,7  |
|                   |  | Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa | Składniki                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  |                                        |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |  |                                        |                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,4<br>Białko ogółem [g] 94,8<br>Tłuszcz [g] 91,8<br>Węglowodany ogółem [g] 199,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 29<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 56,1<br>Sól [g] 2,2<br>Cholesterol [mg] 549,8    |