

2025-07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Data podstawowa	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot ow ocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)
		Waga porcji [g]: 915		Waga porcji [g]: 950	Waga porcji [g]: 461	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 906,7 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 19,8 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 164,8		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 722,4 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 15,4 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 500,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 673,6 Białko ogółem [g] 34,9 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 185,7 Białko ogółem [g] 13,8 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 360
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) twaróg chudy z jogurtem 180 g (BIA) Makaron razowy gotowany 180 g Jabłko 1 szt Kompot ow ocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)
		Waga porcji [g]: 915	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 101	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 906,7 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 suma cukrów prostych [g] 19,8 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 164,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 758,3 Białko ogółem [g] 41,6 Tłuszcz [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 56,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 718,4 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 12 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360

		SUMA
2025.07-15 wtorek	Dieta podstawowa	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,4 Białko ogółem [g] 158,3 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 226,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 suma cukrów prostych [g] 46,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 1 782,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,5 Białko ogółem [g] 164,7 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 242,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 1 351,1

2025-07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta łatwostrawna	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pomidor bs 130 g Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot ow ocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 60 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Galaretkawięśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 976		Waga porcji [g]: 950	Waga porcji [g]: 400	Waga porcji [g]: 100
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 912,3 Białko ogółem [g] 53,1 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 119,6 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 23,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 130,3		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 722,4 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 15,4 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 500,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 355,1 Białko ogółem [g] 18,6 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 5 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 69,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8
Dieta łatwostrawna bezmleczna	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g		Zupa z zielonego groszku b/ml 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GÓR) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot ow ocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Pieczyno pszenne 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Banan 1 szt
		Waga porcji [g]: 761		Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 366	Waga porcji [g]: 1
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 709,7 Białko ogółem [g] 42,1 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 87,2 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 21,7 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 112,8		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 831,9 Białko ogółem [g] 60,2 Tłuszcz [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 27,3 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 142,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 577,5 Białko ogółem [g] 30,9 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] Cholesterol [mg]

2025-07-15 wtorek	Dieta łatwostrawna	SUMA	
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,2 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 228,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 709,9
	Dieta łatwostrawna bezmleczna		
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,2 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 1 012,6

2025.07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta bogatobiałkowa	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot ow ocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor bs 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)
		Waga porcji [g]: 1 066	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 950	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 082,6 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 124,3 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 suma cukrów prostych [g] 27,2 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 174,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 722,4 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 15,4 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 500,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 577,5 Białko ogółem [g] 30,9 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 4,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 185,7 Białko ogółem [g] 13,8 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 360
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Zupa z zielonego groszku b/m 350 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 1 szt Kompot ow ocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ZYT)
		Waga porcji [g]: 860	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 971	Waga porcji [g]: 366	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 675,7 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 20,5 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 112,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 823,7 Białko ogółem [g] 56,4 Tłuszcz [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 35 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 141,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 718,4 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 12 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360

2025.07-15 wtorek

		SUMA
Dieta bogatobiałkowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,2 Białko ogółem [g] 171,6 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 6,1 Cholesterol [mg] 1 805
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463 Białko ogółem [g] 150,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 5,1 Cholesterol [mg] 1 371,5

2025-07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA , GLU) Szyunka chłopska 60 g (MIE) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Kotlet warzywny 110 g (GLU) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku b/ml 300 g (SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g Szyunka drobiowa 60 g (MIE)	Galaretką wiśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 802		Waga porcji [g]: 1 060	Waga porcji [g]: 340	Waga porcji [g]: 100
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 827,6 Białko ogółem [g] 46,8 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 123,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 98		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 662,9 Białko ogółem [g] 28,9 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 130,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 36,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 421,9 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 44,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA , GLU) Szyunka chłopska 60 g (MIE) Herbata 250 ml Pomidor bs 130 g		Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku b/ml 300 g (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Kotlet warzywny 110 g (GLU)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szyunka drobiowa 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Galaretką wiśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 802		Waga porcji [g]: 1 060	Waga porcji [g]: 340	Waga porcji [g]: 100
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 827,6 Białko ogółem [g] 46,8 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 123,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 98		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 662,9 Białko ogółem [g] 28,9 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 130,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 36,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 421,9 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,1 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 44,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8

2025-07-15 wtorek

		SUMA
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych		
	Składniki	
Dieta łatwstrawna z ograniczeniem tłuszczu		
	Składniki	
Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 188,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-15 wtorek	Dieta papkowa	Składniki		Zupa z zielonego groszku zmięszana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 1 125		Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100
	Dieta papkowa bez cukru	Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] 807,4 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 24,4 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 142,6	Wartość energetyczna[kcal] 719,1 Białko ogółem [g] 34,7 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna[kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8
		Składniki	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku zmięszana 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIĘ, GOR) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka wiśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 1 125	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100

2025-07-15 wtorek		SUMA	
Dieta papkowa	Skladniki		
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,7 Białko ogółem [g] 143,5 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 1013,1	
Dieta papkowa bez cukru	Skladniki		

2025.07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 931,8 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 103,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 846,4 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 99,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 suma cukrów prostych [g] 26,3 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 150,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 717,5 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		Zupa z zielonego groszku wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml
	Waga porcji [g]: 500			Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200
Dieta płynna wzmocniona	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 433,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 413,4 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 7,9 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 58,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml
	Waga porcji [g]: 500		Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200
Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 433,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 413,4 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 7,9 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 58,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku wzmocniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml
	Waga porcji [g]: 500		Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200

2025.07-15 wtorek			
Dieta papkowata bez cukru		SUMA	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,1 Białko ogółem [g] 158,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 4,3 Cholesterol [mg] 1 033,7	
	Składniki		
Dieta płynna wzmocniona			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 619,2 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 169,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 491,5	
	Składniki		
Dieta płynna wzmocniona bez cukru			
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 718,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 172 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 504,3	
	Składniki		

2025-07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta eliminacyjna wegetariańska	Składniki	bulka żytnia 100 g (<i>GLU, ZYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Jabłko 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Twarożek śmietankowy 110 g (<i>BIA</i>) sałatka z buraka i fety 130 g (<i>BIA</i>)	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	Zupa z zielonego groszku 350 g (<i>BIA, SEL</i>) Naleśniki z serem 300 g (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (<i>BIA</i>)	Pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) pieczywo żytnie 40 g (<i>ZYT</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek 130 g	Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>)
		Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 950	Waga porcji [g]: 461	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 879,1 Białko ogółem [g] 50,5 Tłuszcz [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 89,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 23,4 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 107,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 722,4 Białko ogółem [g] 50,7 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 15,4 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 500,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 673,6 Białko ogółem [g] 34,9 Tłuszcz [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 185,7 Białko ogółem [g] 13,8 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,2 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 360
Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Składniki	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Sok wielowarzywny 250 ml Kefir 150 ml (<i>BIA</i>) Szynka chłopska 60 g (<i>MIE</i>) sałatka z buraka i fety 130 g (<i>BIA</i>)		Zupa z zielonego groszku 350 g (<i>BIA, SEL</i>) twaróg chudy z jogurtem 180 g (<i>BIA</i>) Makaron bezglutenowy 180 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (<i>JAJ</i>) Ogórek 130 g	Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>) Pieczywo bezglutenowe 30 g
		Waga porcji [g]: 641		Waga porcji [g]: 951	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 837,6 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 34,5 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 157,3		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 818,3 Białko ogółem [g] 46,4 Tłuszcz [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 130,1 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 33,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 48,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 671,4 Białko ogółem [g] 30 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 10,4 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 194 Białko ogółem [g] 12,5 Tłuszcz [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 1,1 Błonnik pokarmowy [g] 3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 360

2025-07-15 wtorek	Dieta eliminacyjna wegetariańska		SUMA
		Składniki	
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa		
		Składniki	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,8 Białko ogółem [g] 163,9 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 233,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 1 738,1
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 133,2 Węglowodany ogółem [g] 204,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 1 323,1

2025-07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta niskobiałkowa	Składniki	Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 110 g Pomidor bs 130 g		zupa jarzynowa dietetyczna 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Buraczki 150 g (GLU) Kotlet warzywny 110 g (GLU)	Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta wielowarzywna 60 g Pomidor bs 130 g	Banan 1 szt
		Waga porcji [g]: 721		Waga porcji [g]: 1 060	Waga porcji [g]: 360	Waga porcji [g]: 1
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 558,4 Białko ogółem [g] 11,3 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 95,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 38,2 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 37,2		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 571,7 Białko ogółem [g] 19,6 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 130 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 1,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 400,5 Białko ogółem [g] 9 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 8,5 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) Szyunka chłopska 60 g (MIE) Kakao na mleku 250 ml (BIA) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Pieczęń rzymska 110 g (MIE, GÓR) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szyunka drobiowa 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g	Galaretką wiśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 902	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 340	Waga porcji [g]: 100
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 993,3 Białko ogółem [g] 53,7 Tłuszcz [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 139,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 130,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 826 Białko ogółem [g] 59,1 Tłuszcz [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 96,8 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 24,8 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 148,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 496,7 Białko ogółem [g] 22,4 Tłuszcz [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 69,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8

2025-07-15 wtorek

		SUMA
Dieta niskobiałkowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 656,7 Białko ogółem [g] 41,2 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 suma cukrów prostych [g] 118,7 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 75,6
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,4 Białko ogółem [g] 152,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 370,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta eliminacyjna wegańska	Składniki	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Jabłko 130 g Herbata 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta z marchewki 60 g Pomidor 130 g	Kisiel owocowy 200 ml	Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Zupa z zielonego groszku b/ml 350 g (SEL) Buraczki 150 g (GLU) Kotlet warzywny 110 g (GLU)	Bulka wrocławska 100 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z soczewicy 110 g Ogórek 130 g	Banan 1 szt
		Waga porcji [g]: 841	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 060	Waga porcji [g]: 405	Waga porcji [g]: 1
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 558,4 Białko ogółem [g] 13,9 Tłuszcz [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 24,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 692,6 Białko ogółem [g] 31 Tłuszcz [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 133,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3 suma cukrów prostych [g] 46,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 42	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 633 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta bogatobiałkowa	Składniki	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko pieczone 1 szt Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) sałatka z buraka i fety 130 g (BIA) Szynka chłopska 60 g (MIĘ)		Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowy 50 g (BIA) Jabłko 1 szt	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)
		Waga porcji [g]: 841		Waga porcji [g]: 951	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 101
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 987,7 Białko ogółem [g] 59,5 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 105 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 35,6 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 164,8		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 842,4 Białko ogółem [g] 51,7 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 97,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 500,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 718,4 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 12 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 360
Dieta ubogoenergetyczna	Składniki	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Jabłko 130 g Herbata 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g		Zupa z zielonego groszku b/ml 300 g (SEL) Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Buraczki 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor bs 130 g	Banan 1 szt

2025-07-15 wtorek

SUMA		
Dieta eliminacyjna wegańska	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,2 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 115,3 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 116,4
Dieta bogatobiałkowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 756,6 Białko ogółem [g] 161,4 Tłuszcz [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 291,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 6,9 Cholesterol [mg] 1 782,2
Dieta ubogoenergetyczna	Składniki	

2025-07-15 wtorek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta ubogoenergetyczna		Waga porcji [g]: 725		Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 400	Waga porcji [g]: 1
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 356,8 Białko ogółem [g] 26,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 11,9 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 62,8		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 745,6 Białko ogółem [g] 56 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 23,3 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 136,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 215,4 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 5,6 Węglowodany ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 4,8 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 34	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta papkowata bezmleczna	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Herbata 250 ml Herbata 250 ml Pasta z marchewki 60 g pomidor bs rozdrobniony 130 g		Zupa z zielonego groszku zmielona 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretki wiśniowa 200 g
	Wartość odżywcza w porcji	Waga porcji [g]: 920		Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 551,5 Białko ogółem [g] 11 Tłuszcz [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 27,9 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 831,9 Białko ogółem [g] 60,2 Tłuszcz [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 27,3 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 142,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 717,5 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8
Dieta papkowata bogatobiałkowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g jabłko pieczone rozdrobnione 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza manna na mleku 250 ml (BIA, GLU) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku zmielona 350 g (SEL) pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (MIE, GOR) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt (JAJ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretki wiśniowa 200 g
		Waga porcji [g]: 1 125	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100

2025-07-15 wtorek

SUMA	
Dieta ubogoenergetyczna	
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 443,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 187,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 233,6
Dieta papkowa bezmleczna	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 946,8
Dieta papkowa bogatobiałkowa	Składniki

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025.07-15 wtorek	Dieta papkowa bogatobiałkowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 931,8 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 132,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 36,3 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 103,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 807,4 Białko ogółem [g] 58,9 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 suma cukrów prostych [g] 24,4 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 142,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 717,5 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8
		Składniki	zupa mleczna wzmacniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		Zupa z zielonego groszku wzmacniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmacniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml
	Dieta płynna wzmacniona bezmleczna		Waga porcji [g]: 500		Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 586,9 Białko ogółem [g] 19,6 Tłuszcz [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,9 suma cukrów prostych [g] 10 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 413,4 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 7,9 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 58,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Dieta płynna wzmacniona bogatobiałkowa	Składniki	zupa mleczna wzmacniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z zielonego groszku wzmacniona 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 433,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 413,4 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 7,9 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 58,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] Cholesterol [mg]

2025-07-15 wtorek				SUMA
Dieta papkowa bogatobiałkowa	Wartość odżywcza w porcji			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,1 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 1 025,9
Dieta płynna wzmocniona bezmleczna	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 545,3 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 176,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 58,3
Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	Składniki			
	Wartość odżywcza w porcji			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 718,2 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 172 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 504,3