

2025-09-11 czwartek

		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 Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	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 Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (GLU) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)
		Waga porcji [g]: 941		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 510	Waga porcji [g]: 130
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 854,1 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 30,8 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 83,7		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 535,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 556,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 77,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 129 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,6 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Mus owocowy b/c 150 g Makaron razowy gotowany 180 g Twaróg chudy 80 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)
		Waga porcji [g]: 941	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 080	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 130
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 854,1 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 30,8 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 83,7	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] 557,3 Białko ogółem [g] 25,2 Tłuszcz [g] 4,9 Węglowodany ogółem [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 suma cukrów prostych [g] 25,1 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 22	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8

		SUMA
2025-09-11 czwartek	Dieta podstawowa	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 185,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki
		Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 4,7 Cholesterol [mg] 200,3

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta łatwostrawna	Składniki	kajzerka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g Parówki 1 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>BIA</i>) Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (<i>MIE</i>) Pasta z zielonego groszku 130 g	Pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) twaróg (ser biały) 60 g (<i>BIA</i>)
		Waga porcji [g]: 1 061		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 130
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 830,2 Białko ogółem [g] 26,1 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 125,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 31,8 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 72,8		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 535,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 567,3 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 129 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,6 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8
Dieta łatwostrawna bezmleczna	Składniki	kajzerka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (<i>SEL</i>) Mus owocowy 150 g Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (<i>MIE</i>) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 696		Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 150
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 702,5 Białko ogółem [g] 18,3 Tłuszcz [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 suma cukrów prostych [g] 24,6 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 76,2		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 549,8 Białko ogółem [g] 21 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 29,3 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 567,3 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]

2025-09-11 czwartek

		SUMA
Dieta łatwostrawna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 175
Dieta łatwostrawna bezmleczna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,6 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 151,2

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta bogatobiałkowa	Składniki	kajzerka 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) Pomidor bs 130 g parówki drobiowe 120 g ketchup 20 g	Serek naturalny 200 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)
		Waga porcji [g]: 1 200	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 130
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 032,8 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 118,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 23,1 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 134,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 132 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 4,7 Węglowodany ogółem [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 3,2 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 17	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 535,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 567,3 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 79,3 Błonnik pokarmowy [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,1 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 129 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,6 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Parówki 2 szt Pomidor 130 g ketchup 20 g	Nektarynka 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Mus owocowy b/c 150 g Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłko 80 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 796	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 1 045	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 250
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 715,4 Białko ogółem [g] 21,8 Tłuszcz [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 91,4 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 30,1 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 76,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 50 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9 Sól [g] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 563,8 Białko ogółem [g] 21,1 Tłuszcz [g] 3,6 Węglowodany ogółem [g] 157,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 32 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 108,1 Białko ogółem [g] 2,1 Tłuszcz [g] 0,8 Węglowodany ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg]

2025-09-11 czwartek

		SUMA
Dieta bogatobiałkowa	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 396,6 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 5,4 Cholesterol [mg] 253,7
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,6 Cholesterol [mg] 151,2

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Składniki	kajzerka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<i>BIA</i>) Filet kruchy 60 g (<i>MIĘ</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>BIA</i>) Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (<i>SEL</i>)	Bulka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka chłopska 60 g (<i>MIĘ</i>)	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 910		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 150
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 595,9 Białko ogółem [g] 26,8 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 98,3 Błonnik pokarmowy [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 17,4 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 21		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 596,7 Białko ogółem [g] 26,1 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25,3 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 532,5 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 50,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Składniki	kajzerka 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<i>BIA</i>) Filet kruchy 40 g (<i>MIĘ</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml Pomidor bs 130 g		Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>BIA</i>) Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (<i>SEL</i>)	Bulka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 5 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka chłopska 40 g (<i>MIĘ</i>) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 910		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 400	Waga porcji [g]: 150
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 575,9 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 11,4 Węglowodany ogółem [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 17,4 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 21		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 596,7 Białko ogółem [g] 26,1 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25,3 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 610,1 Białko ogółem [g] 30,5 Tłuszcz [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 103,7 Błonnik pokarmowy [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 9,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]

2025-09-11 czwartek

SUMA	
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 1 765,1 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 71,2
Dieta łatwstrawna z ograniczeniem tłuszczu	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 1 822,7 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sól [g] 3,8 Cholesterol [mg] 58,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta papkowata	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g Kompot ow ocowy 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 Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 1 021		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 150
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 858,5 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 113,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 23,6 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 92,3		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 698,1 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 25,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 742 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 16,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta papkowata bez cukru	Składniki	bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Mus owocowy b/c 150 g makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g Kompot ow ocowy 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 Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 1 021	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 150
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 858,5 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 113,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 23,6 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 92,3	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] 701,2 Białko ogółem [g] 31,3 Tłuszcz [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 166,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,2 suma cukrów prostych [g] 39 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 742 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 16,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]

2025-09-11 czwartek

		SUMA
Dieta papkowata	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 382 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 189
Dieta papkowata bez cukru	Składniki	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 440,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 201,8

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta płynna wzmocniona	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500		Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150
	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] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzy nowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150
	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] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
Dieta eliminacyjna wegetariańska	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Wędlina wege 60 g Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pieczywo żytnie 40 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Serek topiony 60 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)
		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 130

2025-09-11 czwartek		SUMA	
Dieta płynna wzmocniona	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 695,5 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 216,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 491,5	
Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 504,3	
Dieta eliminacyjna wegetariańska	Składniki		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025.09-11 czwartek	Dieta eliminacyjna wegetariańska	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 747 Białko ogółem [g] 29,5 Tłuszcz [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 103,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 suma cukrów prostych [g] 29,5 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 44,7	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] 535,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 620,1 Białko ogółem [g] 19,3 Tłuszcz [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 5,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 129 Białko ogółem [g] 9,6 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,6 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8
	Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Składniki				
		Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Parówki 2 szt Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Makaron bezglutenowy 180 g Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pieczywo bezglutenowe 30 g
		Waga porcji [g]: 861		Waga porcji [g]: 900	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 130
		Wartość odżywcza w porcji		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 734 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 suma cukrów prostych [g] 25,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 83,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 634,7 Białko ogółem [g] 20,3 Tłuszcz [g] 4,5 Węglowodany ogółem [g] 120,9 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 493,3 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 4,1 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 106,8 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 7,9 Węglowodany ogółem [g] 2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 1,3 Sól [g] Cholesterol [mg] 6,8
	Dieta niskobiałkowa	Składniki				
		kajzerka 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor bs 130 g		Mus owocowy 150 g Kompot owocowy 250 ml Jabłka prażone 80 g Makaron gotowany 150 g (GLU) zupa koperkowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL)	Bulka wrocławska 80 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pomidor bs 130 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 770		Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 340	Waga porcji [g]: 150

2025-09-11 czwartek		SUMA	
Dieta eliminacyjna wegetariańska	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 4,9 Cholesterol [mg] 121,9	
	Składniki		
Dieta eliminacyjna bezglutenowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,8 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 203,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 185,9	
	Składniki		
Dieta niskobiałkowa	Wartość odżywcza w porcji		
	Składniki		

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta niskobiałkowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 478,2 Białko ogółem [g] 11,4 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 suma cukrów prostych [g] 20,5 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 37,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 480,3 Białko ogółem [g] 17,8 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 133,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 27,9 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 406,7 Białko ogółem [g] 10,4 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 5,5 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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	kajzerka 80 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g Mus owocowy 130 g Kasza kukurydziana na mleku 250 g (<i>BIA</i>) Filet kruchy 60 g (<i>MIE</i>) Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Pomidor bs 130 g	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	Sos jogurtowo-owocowy 150 g (<i>BIA</i>) Makaron gotowany 180 g (<i>GLU</i>) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (<i>SEL</i>)	Bulka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (<i>MIE</i>) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 150
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 697,2 Białko ogółem [g] 32 Tłuszcz [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 21,5 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 53,3	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] 535,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 6,4 Węglowodany ogółem [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 607,3 Białko ogółem [g] 29,2 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 81,1 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 suma cukrów prostych [g] 6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	kajzerka 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Pasta wielowarzywna 110 g Pomidor 130 g	Nektarynka 1 szt	Mus owocowy 150 g Kompot owocowy 250 ml zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (<i>SEL</i>) Jabłka prażone 80 g Ryż gotowy 180 g	Bulka wrocławska 100 g (<i>GLU</i>) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 110 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 835	Waga porcji [g]: 1	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 355	Waga porcji [g]: 150
Dieta eliminacyjna wegańska						

2025-09-11 czwartek	
Dieta niskobiałkowa	SUMA
	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 405,2 Białko ogółem [g] 39,9 Tłuszcz [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 74,4
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Składniki
	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 161,5
Dieta eliminacyjna wegańska	Składniki

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta eliminacyjna wegańska	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 619,9 Białko ogółem [g] 15,2 Tłuszcz [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 34,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 50 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9 Sól [g] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 606,3 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 141,9 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 29,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 547,3 Białko ogółem [g] 17 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 85,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 8,7 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	bulka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Pomidor 130 g Parówki 2 szt ketchup 20 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) Makaron razowy gotowany 180 g Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)
		Waga porcji [g]: 941		Waga porcji [g]: 1 000	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 130
Dieta bogatoreszkowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 854,1 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 30,8 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 83,7		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 14,6 Tłuszcz [g] 4,5 Węglowodany ogółem [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 20,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8
	Składniki	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kefir 150 ml (BIA) Filet kruchy 60 g (MIE) Pomidor bs 130 g ketchup 20 g		zupa koperkowa z ziemniakami b/m 300 ml (SEL) Mus owocowy b/c 150 g Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml Makaron gotowany 150 g (GLU)	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 40 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 710		Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 410	Waga porcji [g]: 150

2025-09-11 czwartek		SUMA	
Dieta eliminacyjna wegańska	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 1 863,5 Białko ogółem [g] 46,6 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 2,9 Cholesterol [mg] 74,4	
	Składniki		
Dieta bogatoreszkowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] 2 051 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 4,5 Cholesterol [mg] 185,9	
	Składniki		
Dieta ubogoenergetyczna	Składniki		

2025-09-11 czwartek

2025.09-11 czwartek	Dieta ubogoenergetyczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 474,5 Białko ogółem [g] 23,8 Tłuszcz [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 21,7 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 12,4		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 530,3 Białko ogółem [g] 18,2 Tłuszcz [g] 3,4 Węglowodany ogółem [g] 145,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 37,6 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 387,5 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 7,8 Węglowodany ogółem [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 suma cukrów prostych [g] 4,8 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 37,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Dieta papkowata bezmleczna	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g Sok wielowarzywny 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Mus owocowy 150 g makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g Kompot owocowy 250 ml	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Margaryna 15 g sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z brokuła i cukinii 100 g Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g
			Waga porcji [g]: 671		Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 150
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 662,4 Białko ogółem [g] 17,6 Tłuszcz [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 81,8 Błonnik pokarmowy [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 17,7 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 76,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 651,2 Białko ogółem [g] 30,9 Tłuszcz [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 154,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 29,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 543,3 Białko ogółem [g] 16,7 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
		Dieta papkowata bogatobiałkowa	Składniki	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos jogurtowo-owocowy 150 g (BIA) makaron gotowany rozdrobniony 180 g (GLU) Jabłka prażone 80 g 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 Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g Dżem 25 g
			Waga porcji [g]: 1 021	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 150

2025-09-11 czwartek		SUMA	
Dieta ubogoenergetyczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 432,3 Białko ogółem [g] 63,5 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 50	
	Składniki		
Dieta papkowata bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,9 Białko ogółem [g] 65,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 154,2	
	Składniki		
Dieta papkowata bogatobiałkowa	Składniki		

2025-09-11 czwartek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
Dieta papkowa bogatobiałkowa	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 858,5 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 113,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 suma cukrów prostych [g] 23,6 Sól [g] 2,3 Cholesterol [mg] 92,3	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] 698,1 Białko ogółem [g] 36 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 155,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 25,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 40,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 742 Białko ogółem [g] 35,3 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 16,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona na anpoju roślinnym 500 ml (GLU, JAJ)		zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500		Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150
Dieta płynna wzmocniona bezzmleczna	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] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150
Dieta płynna wzmocniona bogatobiałkowa	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] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg]
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmięszowana 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150

