

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-09-30 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 920	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 896,2 Białko ogółem [g] 62,5 Tłuszcz [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 96,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 28,7 Sól [g] 2 WW [Por] 9,7 Cholesterol [mg] 153,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 WW [Por] 0,3 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 789,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,2 suma cukrów prostych [g] 18,7 Sól [g] 0,5 WW [Por] 8,2 Cholesterol [mg] 39,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 501,1 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 1,4 WW [Por] 5,9 Cholesterol [mg] 253,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,5 Cholesterol [mg] 25,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 431 Białko ogółem [g] 182,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 254,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 4,4 WW [Por] 25,6 Cholesterol [mg] 484,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g Sok wielowarzywny 250 ml herbata z cytryną b/c 250 ml Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszone 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa z fasolki szparagowej b/ml 350 ml (SEL) Pierś z kurczaka got. 110 g (MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy 180 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jaja gotowane 60 g Sałatka z pomidorów z oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Schab gotowany 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 515	Waga porcji [g]: 200	

2025-09-30 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmieczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 744 Białko ogółem [g] 50,3 Tłuszcz [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 21,6 Sól [g] 1,7 WW [Por] 7,9 Cholesterol [mg] 133,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 778,7 Białko ogółem [g] 75,2 Tłuszcz [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 19,2 Sól [g] 0,5 WW [Por] 8,4 Cholesterol [mg] 34	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 501,1 Białko ogółem [g] 15,1 Tłuszcz [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 1,4 WW [Por] 5,9 Cholesterol [mg] 253,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 145,5 Białko ogółem [g] 15,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,5 Cholesterol [mg] 25,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,3 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 251,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 4,1 WW [Por] 25,3 Cholesterol [mg] 446,3
			bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) paszтет drobiowy rozdrobniony 130 g Pasta warzywna z marchewką i pieruszką 130 g	Serek naturalny 150 g (<i>BIA</i>)	zupa z fasolki szparagowej przecierana 350 ml (<i>BIA</i> , <i>SEL</i>) piersz z kurczaka rozdrobniona 110 g (<i>MIĘ</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml ziemniaki puree 180 g	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło śmietankowe 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta jajeczna 100 g (<i>JAJ</i>) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Galaretka owocowa 100 g	
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Waga porcji [g]: 810	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 445	Waga porcji [g]: 100	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-30 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 085,6 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 141,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 40,4 Sól [g] 2,3 WW [Por] 14,3 Cholesterol [mg] 153,4	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 WW [Por] 0,3 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 891,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 112,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,6 suma cukrów prostych [g] 33,1 Sól [g] 0,7 WW [Por] 11,4 Cholesterol [mg] 34,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 819,6 Białko ogółem [g] 36,1 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 6,5 Sól [g] 1,7 WW [Por] 6,7 Cholesterol [mg] 757,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] WW [Por] Cholesterol [mg] 4,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 915,2 Białko ogółem [g] 202,2 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 4,8 WW [Por] 32,7 Cholesterol [mg] 963
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	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 WW [Por] 6,4 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 WW [Por] 0,3 Cholesterol [mg] 12,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 410,2 Białko ogółem [g] 21,6 Tłuszcz [g] 10,9 Węglowodany ogółem [g] 63,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,7 suma cukrów prostych [g] 19,5 Sól [g] 0,4 WW [Por] 6,4 Cholesterol [mg] 49,5	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 WW [Por] 6,9 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 19,7 Białko ogółem [g] 1,9 Tłuszcz [g] 1,3 Węglowodany ogółem [g] 0,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] WW [Por] Cholesterol [mg] 4,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 715,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 197,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 2,1 WW [Por] 20 Cholesterol [mg] 500,4