

2025-10-03 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów						
	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Humus 90 g Ogórek świeży 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twarożek z koperkiem 110 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 745	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 545	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 759,8 Białko ogółem [g] 28 Tłuszcz [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 118,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 37,3 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 57,2 Sód [mg] 636,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 161,3 Białko ogółem [g] 11,7 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 3,8 Sód [mg] 10,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 612,2 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 5,9 Węglowodany ogółem [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,6 suma cukrów prostych [g] 14,4 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 2,7 Sód [mg] 185,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 571,2 Białko ogółem [g] 28,6 Tłuszcz [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 suma cukrów prostych [g] 9,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 519,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99,6 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 1,5 Węglowodany ogółem [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Humus 90 g Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Sałatka z ogórka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	Szynka rzeż 30 g (MIĘ) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 795	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 150	

2025-10-03 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,8 Białko ogółem [g] 14,2 Tłuszcz [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 102,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 27,2 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 533,6	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] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 800,5 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 6,5 Węglowodany ogółem [g] 132,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,3 suma cukrów prostych [g] 38,6 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] Sód [mg] 597	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 507,6 Białko ogółem [g] 20,5 Tłuszcz [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1 427,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 99,6 Białko ogółem [g] 7,2 Tłuszcz [g] 1,5 Węglowodany ogółem [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 315,7 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 99,6 Sód [mg] 2 703,4
			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza jęczmienna na mleku 250 g (BIA, GLU) pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (BIA, JA J, GOR) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 180 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) Sałatka z pomidora rozdrobniona 130 g	Sałatka z kuskusem i pomidorami 150 g (GLU)	
			Waga porcji [g]: 985	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 520	Waga porcji [g]: 100	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-03 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 007,2 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 123,6 Błonnik pokarmowy [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 548,6 Sód [mg] 2 130,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 161,3 Białko ogółem [g] 11,7 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 3,8 Sód [mg] 10,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 869,4 Białko ogółem [g] 64,8 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 117,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,4 suma cukrów prostych [g] 17,6 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 2,7 Sód [mg] 238	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 629,1 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 81,6 Sód [mg] 460,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 325,7 Białko ogółem [g] 7,4 Tłuszcz [g] 2,2 Węglowodany ogółem [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 4 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 10,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 992,7 Białko ogółem [g] 153,6 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,2 Cholesterol [mg] 636,7 Sód [mg] 2 850,3
		zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek naturalny z pomidorami 150 g (BIA)	Zupa selerowa z ziemniakami wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 1 szt (BIA)	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 1	
		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 Sód [mg] 346,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 161,3 Białko ogółem [g] 11,7 Tłuszcz [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 suma cukrów prostych [g] 0,8 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 3,8 Sód [mg] 10,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 428,2 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 10,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] Sód [mg] 171,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 18,3 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 286,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 762,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 224,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 466,1 Sód [mg] 815,3