

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-04 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) Kefir 150 ml (BIA) Południca sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 635	Waga porcji [g]: 150		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 826,9 Białko ogółem [g] 38,3 Tłuszcz [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 104,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 29,8 Sól [g] 4,1 Cholesterol [mg] 69,9 Sód [mg] 1 076,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 184,5 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 17,9 Sód [mg] 46,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 733,8 Białko ogółem [g] 48,4 Tłuszcz [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 105 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 13,5 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 100,9 Sód [mg] 236,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 559,2 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 944,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 480,3 Sód [mg] 2 440,2	
	Waga porcji [g]: 795	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 640	Waga porcji [g]: 150			
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa krupnik b/m 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-04 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 688,2 Białko ogółem [g] 27,5 Tłuszcz [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 suma cukrów prostych [g] 29,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1044,6	Wartość energetyczna[kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] Sód [mg] 313,8	Wartość energetyczna[kcal] 664,8 Białko ogółem [g] 44,8 Tłuszcz [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 98,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 17,1 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 80,5 Sód [mg] 276,8	Wartość energetyczna[kcal] 559,2 Białko ogółem [g] 31,9 Tłuszcz [g] 21,2 Węglowodany ogółem [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 944,1	Wartość energetyczna[kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna[kcal] 2167,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 434,5 Sód [mg] 2716,4
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc gotowany 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Twarożek 110 g (BIA) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) pulpety wieprzowe rozdrobnione 110 g (GLU, MIĘ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta z tuńczyka, jajka i natki 110 g (JAJ, RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (MIĘ) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
	Waga porcji [g]: 930	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1090	Waga porcji [g]: 495	Waga porcji [g]: 90		

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-04 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 916,3 Białko ogółem [g] 43,9 Tłuszcz [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 115,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 35,1 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 63,4 Sód [mg] 568,5	Wartość energetyczna[kcal] 184,5 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 17,9 Sód [mg] 46,2	Wartość energetyczna[kcal] 789,6 Białko ogółem [g] 52,3 Tłuszcz [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 115,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 16,4 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 100,9 Sód [mg] 246,4	Wartość energetyczna[kcal] 587,5 Białko ogółem [g] 32,1 Tłuszcz [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 291,6 Sód [mg] 873,1	Wartość energetyczna[kcal] 118,2 Białko ogółem [g] 8,1 Tłuszcz [g] 1,7 Węglowodany ogółem [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,5 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 120,6	Wartość energetyczna[kcal] 2 596,1 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 6,3 Cholesterol [mg] 473,8 Sód [mg] 1 854,8
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	twarożek z suszonymi pomidorami 150 g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną przecierany 350 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 50 g (SEL)	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 50	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[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] 184,8 Białko ogółem [g] 20,9 Tłuszcz [g] 7,7 Węglowodany ogółem [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 2,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,3 suma cukrów prostych [g] 3,4 Sól [g] 1,1 Cholesterol [mg] 17,9 Sód [mg] 46,2	Wartość energetyczna[kcal] 320,8 Białko ogółem [g] 11,7 Tłuszcz [g] 4,8 Węglowodany ogółem [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 6,8 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 20,4 Sód [mg] 105,6	Wartość energetyczna[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] Sód [mg] 0,6	Wartość energetyczna[kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 199,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 471,5 Sód [mg] 498,6