

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-10-09 czwartek	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) Pomidor 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, GLU, SEL) Kurczak gotowany 110 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml twaróg (ser biały) 110 g (BIA) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
			Waga porcji [g]: 910	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 470	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 764,1 Białko ogółem [g] 38,1 Tłuszcz [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 105,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 35,8 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 168	Wartość energetyczna [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] 794,5 Białko ogółem [g] 41,7 Tłuszcz [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 119,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,2 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 150,2 Sód [mg] 610,4	Wartość energetyczna [kcal] 506 Białko ogółem [g] 23 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 49,7 Sód [mg] 518	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] 2 345,9 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 7,6 Cholesterol [mg] 256,6 Sód [mg] 1 433,5
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	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 Pomidor 130 g Szynka w siatce 60 g (MIĘ)	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pieczarkowa z makaronem b/zabielania 350 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany 110 g Ryż brązowy 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)		
		Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 485	Waga porcji [g]: 150		

2025-10-09 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmączna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 611,9 Białko ogółem [g] 26 Tłuszcz [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 87 Błonnik pokarmowy [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 suma cukrów prostych [g] 28,8 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 42	Wartość energetyczna[kcal] [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] [kcal] 757,3 Białko ogółem [g] 41,2 Tłuszcz [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 119 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 29,7 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 139 Sód [mg] 603	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 582 Białko ogółem [g] 38,2 Tłuszcz [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 112,8 Sód [mg] 562,7	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] 2 206,4 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 91,3 Sól [g] 7,9 Cholesterol [mg] 289 Sód [mg] 1 658,6
			bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) pasta z wędliny z natką pietruszki 110 g (<i>MIE</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (<i>BIA</i>)	zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (<i>BIA, SEL</i>) filet z kurczaka gotowany rozdrobniony 110 g (<i>MIE</i>) ziemniaki puree 180 g Kompot owocowy 250 ml marchewka gotowana rozdrobniona 150 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (<i>BIA</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g Dżem 25 g	filet kruchy rozdrobniony 30 g (<i>MIE</i>) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<i>GLU</i>)	
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Waga porcji [g]: 855	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-09 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 797 Białko ogółem [g] 40,6 Tłuszcz [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 101,1 Sód [mg] 600,9	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 847,1 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 112,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,8 suma cukrów prostych [g] 26,4 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 54,4 Sód [mg] 369	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 661,8 Białko ogółem [g] 30,4 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 16,7 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 463,6	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [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] Sód [mg] 120,6	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,3 Białko ogółem [g] 164,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 211,4 Sód [mg] 1 554,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Składniki Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Składniki zupa cukiniowa z ziemniakami zmiksowana wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Składniki Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Składniki Galaretka wiśniowa 200 g	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 800	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
		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 Sód [mg] 346,2	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 448 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 16,2 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 54,4 Sód [mg] 231,2	Wartość odżywcza w porcji 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] Sód [mg] 0,6	Wartość odżywcza w porcji 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 Sód [mg] 26,8	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 191,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 66,9 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 497,4 Sód [mg] 604,8