

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-16 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Jogurt 150 ml ( <b>BIA</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g ( <b>BIA, JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka galicyjska 60 g ( <b>MIĘ</b> ) Papryka 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Pasta z soczewicy 60 g	
		Waga porcji [g]: 1 020	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 200		
	Wartość odżywcza w porcji	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 895,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 42,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 34,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 113,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 33,6 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Cholesterol</b> [mg] 572,7 <b>Sód</b> [mg] 2 219	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 99 <b>Białko</b> ogółem [g] 14 <b>Tłuszcz</b> [g] 3,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 2,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 0 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 2,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 2,4 <b>Sól</b> [g] 0,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 12,8 <b>Sód</b> [mg] 33	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 682,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 42,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 20,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 90,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 16,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 5,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 22,1 <b>Sól</b> [g] 0,8 <b>Cholesterol</b> [mg] 148 <b>Sód</b> [mg] 318,2	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 637,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 36,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 31,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 57,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 5,7 <b>Sól</b> [g] 1,4 <b>Cholesterol</b> [mg] 112,8 <b>Sód</b> [mg] 543,9	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 137,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 7,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 0,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 27,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 7,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 0,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 0,5 <b>Sól</b> [g] 0,3 <b>Cholesterol</b> [mg] 137,1 <b>Sód</b> [mg] 137,1	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 451,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 143,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 291,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,3 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Cholesterol</b> [mg] 846,3 <b>Sód</b> [mg] 3 251,2	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) Ryż brązowy 180 g Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml pasta z jajka z natką pietruszki b/ml 110 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 130 g	Pasta z soczewicy 60 g Pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )		
	Waga porcji [g]: 925	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 200			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-16 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki	Składniki
		<p>Wartość energetyczna[kcal] 732,1</p> <p>Białko ogółem [g] 30</p> <p>Tłuszcz [g] 30,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 93,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 31,2</p> <p>Sól [g] 5,5</p> <p>Cholesterol [mg] 565,2</p> <p>Sód [mg] 2187,4</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 19</p> <p>Białko ogółem [g] 0,9</p> <p>Tłuszcz [g] 0,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 4,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 1,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 2,8</p> <p>Sól [g]</p> <p>Cholesterol [mg]</p> <p>Sód [mg] 8</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 661,4</p> <p>Białko ogółem [g] 40,8</p> <p>Tłuszcz [g] 19,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 87</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 14,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 21,6</p> <p>Sól [g] 0,8</p> <p>Cholesterol [mg] 148</p> <p>Sód [mg] 303,8</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 637,2</p> <p>Białko ogółem [g] 36,6</p> <p>Tłuszcz [g] 31,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 57,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 10,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12</p> <p>suma cukrów prostych [g] 5,7</p> <p>Sól [g] 1,4</p> <p>Cholesterol [mg] 112,8</p> <p>Sód [mg] 543,9</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 145,8</p> <p>Białko ogółem [g] 7,5</p> <p>Tłuszcz [g] 0,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 28,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 5,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 0,3</p> <p>Sól [g] 0,3</p> <p>Cholesterol [mg]</p> <p>Sód [mg] 130,2</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2195,5</p> <p>Białko ogółem [g] 115,8</p> <p>Tłuszcz [g] 82</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 271,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 49,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 61,6</p> <p>Sól [g] 8</p> <p>Cholesterol [mg] 826</p> <p>Sód [mg] 3173,3</p>
		<p>Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>BIA</b>)</p> <p>sałata rozdrobniona 10 g</p> <p>Mus owocowy 150 g</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (<b>BIA</b>)</p> <p>Kasza manna na mleku 350 ml (<b>BIA, GLU</b>)</p> <p>pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<b>BIA, JAJ, GOR</b>)</p> <p>pomidor bs rozdrobniony 130 g</p>	<p>Serek naturalny 150 g (<b>BIA</b>)</p>	<p>zupa barszcz czerwony z ziemniakami przecierany 350 ml (<b>SEL</b>)</p> <p>pieczeń rzymska rozdrobniona 110 g (<b>MIĘ, GOR</b>)</p> <p>ziemniaki puree 180 g</p> <p>brokuł gotowany rozdrobniony 150 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p> <p>Sos pietruszkowy 50 g (<b>BIA</b>)</p>	<p>Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (<b>BIA</b>)</p> <p>sałata rozdrobniona 10 g</p> <p>herbata z cytryną b/c 250 ml</p> <p>pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g (<b>MIĘ</b>)</p> <p>pomidor bs rozdrobniony 130 g</p>	<p>szynka rzeźnika rozdrobniona 30 g (<b>MIĘ</b>)</p> <p>bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (<b>GLU</b>)</p>	
		Waga porcji [g]: 1 200	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 90	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-16 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 1035,2 Białko ogółem [g] 46,1 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 133,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 suma cukrów prostych [g] 27,7 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 586,7 Sód [mg] 2226,5	Wartość energetyczna[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 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 925,9 Białko ogółem [g] 66,8 Tłuszcz [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 112,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 suma cukrów prostych [g] 21,9 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 206,8 Sód [mg] 352,4	Wartość energetyczna[kcal] 562,8 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 70,8 Błonnik pokarmowy [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 9,6 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 81,6 Sód [mg] 566,7	Wartość energetyczna[kcal] 119,7 Białko ogółem [g] 7,8 Tłuszcz [g] 2,3 Węglowodany ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,6 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] Sód [mg] 120,6	Wartość energetyczna[kcal] 2742,6 Białko ogółem [g] 161,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,2 Cholesterol [mg] 887,9 Sód [mg] 3299,2
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami wzmocniony przecierany 500 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
	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] 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 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 472,9 Białko ogółem [g] 17,4 Tłuszcz [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 68,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 17,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 19,4 Sód [mg] 165,2	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] 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] 1777,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 465,4 Sód [mg] 553