

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-17 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Paszтет drobiowy 130 g Ogórki kiszane 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Kotletz piersi kurczaka pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 820	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 530	Waga porcji [g]: 150		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 884,6 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 95,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 31,9 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 153,9 Sód [mg] 669,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 627,8 Białko ogółem [g] 39,1 Tłuszcz [g] 6,1 Węglowodany ogółem [g] 114,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,4 suma cukrów prostych [g] 28,9 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 287,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 602,4 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 13,4 Sól [g] 2,7 Cholesterol [mg] 81,8 Sód [mg] 1 085,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 307 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 243,7 Sód [mg] 2 242,7	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok wielowarzywny 200 ml	Ryżanka z zieleniną b/m 350 g (SEL) Kotletz piersi kurczaka pieczony 110 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml pasta rybna b/ml 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Mus owocowy 150 g		
	Waga porcji [g]: 825	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 150			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-17 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 708 Białko ogółem [g] 46,2 Tłuszcz [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 23,2 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 133,9 Sód [mg] 566,8	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] 651,8 Białko ogółem [g] 39,3 Tłuszcz [g] 5,7 Węglowodany ogółem [g] 118,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 21,9 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] Sód [mg] 187	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 612,7 Białko ogółem [g] 28,3 Tłuszcz [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 3,9 Cholesterol [mg] 101,4 Sód [mg] 558,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 235,3 Sód [mg] 2 321,7
	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoce 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) pasztecik drobiowy rozdrobniony 130 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną przecierana 350 g (SEL) pierś z kurczaka rozdrobniona 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g fasolka szparagowa rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos warzywny 50 g (SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 110 g (BIA, R YB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus owocowy 150 g	
	Składniki						
		Waga porcji [g]: 880	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 390	Waga porcji [g]: 150	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 015,5 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 117,8 Błonnik pokarmowy [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 162,5 Sód [mg] 658,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 904,8 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 8,6 Węglowodany ogółem [g] 138,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 24,2 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] Sód [mg] 263,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 632,3 Białko ogółem [g] 31,5 Tłuszcz [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 81,8 Sód [mg] 1 014,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 652,6 Białko ogółem [g] 173,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 5 Cholesterol [mg] 252,3 Sód [mg] 2 002

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-17 poniedziałek	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)	Ryżanka z zieleniną 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Mus owocowy 150 g	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150		
		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 energetyczna [kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 4,2 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 8 Sód [mg] 63	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 234,3 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 0,7 Węglowodany ogółem [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] Sód [mg] 104,4	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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 447,6 Białko ogółem [g] 61,3 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 201,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 2,1 Cholesterol [mg] 470,3 Sód [mg] 802