

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-29 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 880	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150		
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 814,7 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 137,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 634,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,2 Cholesterol [mg] 0,2 Sód [mg] 0,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 760,8 Białko ogółem [g] 40,5 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 17,3 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 382,4 Sód [mg] 283,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 529,7 Białko ogółem [g] 21,7 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1 423,2	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] 137,1 Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,8 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 501,5 Sód [mg] 2 478,5	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	Sok owocowy 150 g	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Dyńka pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)		
	Waga porcji [g]: 785	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 140			

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-11-29 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość energetyczna[kcal] 662,5 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 118,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 508,5	Wartość energetyczna[kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna[kcal] 715,1 Białko ogółem [g] 41,3 Tłuszcz [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 377,5 Sód [mg] 63,1	Wartość energetyczna[kcal] 529,7 Białko ogółem [g] 21,7 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sól [g] 3,6 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1 423,2	Wartość energetyczna[kcal] 114,6 Białko ogółem [g] 10,6 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 21,6 Sód [mg] 503,4	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 6,8 Cholesterol [mg] 498,7 Sód [mg] 2 500,2
	Dieta papkowata bez cukru	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) paszтет drobiowy rozdrobniony 110 g pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmięszana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g Dynia pieczona rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
	Waga porcji [g]: 1 050	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 345	Waga porcji [g]: 200		
	Wartość energetyczna[kcal] 875,4 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 103,8 Błonnik pokarmowy [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 suma cukrów prostych [g] 23,6 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 135,1 Sód [mg] 574,6	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] 609,9 Białko ogółem [g] 33,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 103,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 8,9 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 63,5 Sód [mg] 113,5	Wartość energetyczna[kcal] 522,7 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 1 372,4	Wartość energetyczna[kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 45,9 Sól [g] 5,3 Cholesterol [mg] 261 Sód [mg] 2 068,7	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-29 sobota	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 700	Waga porcji [g]: 200		
		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] 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] [kcal] 608,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 135,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 294,3 Białko ogółem [g] 9,5 Tłuszcz [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 24,8 Sód [mg] 176,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 788,9 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 192 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 535,7 Sód [mg] 666,5	