

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA | |
|--|---|--|---|---|---|--|---|---|
| 2025-12-24 środa | 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) Ser biały 90 g (BIA) Paszтет z soczewicy z pmidorami 60 g | Sok wielowarzywny 200 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami wege 350 ml (SÉL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałatka śledziowa 70 g Kompot wigilijny 300 ml Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA, RYB) kapusta wigilijna 100 g Pierogi wigilijne 3 szt Ciasto drożdżowe 80 g (GLU) | pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Ser żółty 30 g (BIA) | |
| | | | Waga porcji [g]: 800 | Waga porcji [g]: 200 | Waga porcji [g]: 1 040 | Waga porcji [g]: 923 | Waga porcji [g]: 150 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 834 Białko ogółem [g] 46,4 Tłuszcz [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 107,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 suma cukrów prostych [g] 31,5 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 107,6 Sód [mg] 651,6 | 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] 0,1 Cholesterol [mg] 0,1 Sód [mg] 0,1 | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 786,9 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 11 Węglowodany ogółem [g] 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 16,7 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 34 Sód [mg] 752 | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 803,3 Białko ogółem [g] 43,7 Tłuszcz [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 9 Sól [g] 10,4 Cholesterol [mg] 155,8 Sód [mg] 4 068,8 | 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] 2 575,4 Białko ogółem [g] 165,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 14,2 Cholesterol [mg] 297,4 Sód [mg] 5 617,5 |
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | Składniki | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Ser biały 90 g (BIA) Ogórek świeży 130 g | Sok wielowarzywny 200 ml | Zupa zacierkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SÉL) Filet z mintaja pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy 250 ml | pieczywo żytnie 100 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka włoska 60 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 130 g | pieczywo żytnie 30 g (ZYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ) | | |
| | | | Waga porcji [g]: 785 | Waga porcji [g]: 200 | Waga porcji [g]: 920 | Waga porcji [g]: 465 | Waga porcji [g]: 150 | |
| | | | | | | | | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|--|--|---|---|--|--|---|
| 2025-12-24 środa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna | Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 589,1 Białko ogółem [g] 28,5 Tłuszcz [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 23,7 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 542,2 | 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] 976,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 105,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 suma cukrów prostych [g] 6 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 192,2 Sód [mg] 2069,9 | Wartość energetyczna[kcal] 566,3 Białko ogółem [g] 21,4 Tłuszcz [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 3,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 70,8 Sód [mg] 500,1 | 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] 2 248,8 Białko ogółem [g] 140,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 36,7 Sól [g] 8,9 Cholesterol [mg] 350,6 Sód [mg] 3257,3 |
| | Dieta papkowata bez cukru | Składniki Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kasza kukurydziana na mleku 250 g (BIA) szynka staropolska rozdrobniona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Sok wielowarzywny 200 ml | zupa zacierkowa miksowana 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 100 g (RYB) ziemniaki puree 180 g warzywa po grecku rozdrobnione 120 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 zwędliny z natką pietruszki 110 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g | Jogurt naturalny 150 g (BIA) | |
| | | Waga porcji [g]: 870 | Waga porcji [g]: 200 | Waga porcji [g]: 1 090 | Waga porcji [g]: 425 | Waga porcji [g]: 100 | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
|------------------|-----------------------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2025-12-24 środa | Dieta papkowata bez cukru | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji |
| | | Wartość energetyczna[kcal] 892 Białko ogółem [g] 43,1 Tłuszcz [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 116,7 Błonnik pokarmowy [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 39,2 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] 116,2 Sód [mg] 630,6 | 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] 797 Białko ogółem [g] 56,7 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 12,9 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 114,5 Sód [mg] 177,4 | Wartość energetyczna[kcal] 541 Białko ogółem [g] 26,7 Tłuszcz [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 81,6 Sód [mg] 461,6 | Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 12 Sód [mg] 94,5 | Wartość energetyczna[kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 3,4 Cholesterol [mg] 324,3 Sód [mg] 1 372,1 |
| | Dieta płynna wzmocniona bez cukru | Składniki | Składniki | Składniki | Składniki | Składniki | Składniki |
| | | zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>) | Sok wielowarzywny 200 ml | zupa zacierkowa wzmocniona mikсовana 500 ml (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml | zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml | Jogurt naturalny 150 g (<i>BIA</i>) | |
| | | Waga porcji [g]: 500 | Waga porcji [g]: 200 | Waga porcji [g]: 650 | Waga porcji [g]: 700 | Waga porcji [g]: 100 | |
| | | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | Wartość odżywcza w porcji | 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] 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] 522,6 Białko ogółem [g] 21,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 3,1 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 85,7 | Wartość energetyczna[kcal] 260 Białko ogółem [g] 9,4 Tłuszcz [g] 5,7 Węglowodany ogółem [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,4 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] Sód [mg] 181,5 | Wartość energetyczna[kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 6,3 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 12 Sód [mg] 94,5 | Wartość energetyczna[kcal] 1 552,4 Białko ogółem [g] 69,4 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 189,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 493,8 Sód [mg] 7 15,9 |