

Wartości odżywcze diet w dniach 20.04 - 26.04.2026 r., przeliczone na porcję B.

Dieta Podstawowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1690	1777	1614	1719	1800	1655	1679	1704,9
Białko [g]:	64,3	85,0	69,6	75,8	73,5	53,1	64,1	69,3
Tłuszcze [g]:	57,4	72,2	51,4	48,1	60,9	51,2	65,7	58,1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	12,0	18,2	18,5	18,4	14,0	21,0	19,1	17,3
Węglowodany [g]:	239,5	202,0	226,6	257,6	249,1	253,7	212,2	234,4
w tym cukry [g]:	123,2	88,9	104,4	185,1	128,4	138,5	104,1	124,7
Błonnik [g]:	31,5	22,6	22,6	29,2	31,3	21,4	20,0	25,5
Sód [mg]:	913,5	1497,9	744,6	849,2	1639,4	695,9	804,8	1020,8

Dieta Łatwostrawna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1514	1728	1473	1459	1604	1682	1453	1559,0
Białko [g]:	65,9	76,4	64,8	58,9	71,2	51,4	74,3	66,1
Tłuszcze [g]:	43,6	58,5	41,5	43,8	45,6	37,7	38,8	44,2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	16,7	18,2	17,0	18,6	12,3	9,4	9,1	14,4
Węglowodany [g]:	223,3	236,8	218,2	214,4	234,9	292,4	206,1	232,3
w tym cukry [g]:	121,6	147,5	110,0	93,2	107,4	171,8	91,4	120,4
Błonnik [g]:	19,6	18,1	13,6	15,4	19,9	18,8	11,6	16,7
Sód [mg]:	442,5	800,3	497,7	908,9	719,0	606,6	378,1	621,9

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1683	1781	1681	1711	1698	1559	1606	1674,1
Białko [g]:	81,6	75,5	78,0	74,3	83,1	71,4	84,7	78,4
Tłuszcze [g]:	71,2	88,4	73,6	72,6	83,1	67,8	65,6	74,6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	32,6	36,9	40,2	31,7	35,3	34,2	31,0	34,5
Węglowodany [g]:	185,5	173,3	179,2	194,8	157,3	168,0	172,8	175,9
w tym cukry [g]:	73,6	63,4	75,2	88,9	51,9	55,1	67,1	67,9
Błonnik [g]:	32,2	23,0	23,7	24,2	23,2	22,4	25,2	24,8
Sód [mg]:	1061,2	784,0	869,7	1029,1	888,1	962,6	1174,4	967,0

Dieta Bezglutenowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1621	1886	1694	1685	1527	1675	1590	1668,3
Białko [g]:	57,6	63,4	60,7	62,6	62,4	53,5	59,5	60,0
Tłuszcze [g]:	50,9	82,3	67,0	53,2	57,1	62,0	53,7	60,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	17,0	15,1	10,6	12,7	8,5	9,7	8,7	11,8
Węglowodany [g]:	245,6	231,0	226,3	251,1	201,9	235,8	226,9	231,2
w tym cukry [g]:	148,1	144,7	115,2	155,5	130,8	130,4	141,5	138,0
Błonnik [g]:	28,1	20,7	27,5	24,1	22,0	26,9	16,2	23,6
Sód [mg]:	1517,9	1115,1	1154,0	1747,5	943,5	1182,4	945,8	1229,4

Dieta Wegetariańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1923	1713	1659	1678	1573	1526	1646	1674,0
Białko [g]:	69,1	66,2	71,3	62,5	63,7	47,5	55,7	62,3
Tłuszcze [g]:	56,4	68,8	55,5	47,9	63,9	48,6	52,4	56,2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	12,2	23,3	21,0	13,9	20,0	17,5	10,9	17,0
Węglowodany [g]:	297,7	215,8	227,4	262,4	191,7	232,4	250,5	239,7
w tym cukry [g]:	137,6	136,1	92,3	177,5	118,3	149,2	155,3	138,0
Błonnik [g]:	41,8	24,4	21,4	33,1	20,1	22,2	30,5	27,6
Sód [mg]:	914,5	1010,9	1011,8	841,2	1577,9	742,4	535,0	947,7

Dieta Bezmleczna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1474	1707	1680	1573	1749	1409	1694	1612,3
Białko [g]:	73,0	58,1	74,3	67,3	58,7	59,2	69,9	65,8
Tłuszcze [g]:	38,9	70,2	68,0	49,3	72,3	49,2	50,4	56,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,3	9,7	9,5	6,6	7,4	8,6	6,4	7,9
Węglowodany [g]:	218,8	215,0	203,5	225,3	226,6	188,8	251,5	218,5
w tym cukry [g]:	97,7	111,1	101,8	133,3	136,7	91,1	157,2	118,4
Błonnik [g]:	31,7	18,3	25,2	23,6	24,2	22,6	21,6	23,9
Sód [mg]:	563,8	714,1	553,8	1170,0	205,4	433,7	358,8	571,4
Dieta z ograniczeniem białka naturalnego PKU	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1515	1479	1511	1532	1668	1505	1767	1568,1
Białko [g]:	22,4	21,9	27,9	24,0	20,5	27,5	31,2	25,1
Tłuszcze [g]:	53,1	39,7	51,2	48,8	52,8	58,6	64,4	52,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	5,6	4,3	4,7	5,1	5,0	6,8	5,7	5,3
Węglowodany [g]:	250,7	271,5	250,0	263,3	289,3	224,3	283,2	261,7
w tym cukry [g]:	144,2	167,5	91,1	169,2	202,9	132,5	186,2	156,2
Błonnik [g]:	32,1	28,5	32,1	29,2	26,7	21,4	37,3	29,6
Sód [mg]:	1016,5	993,7	1102,9	1126,0	905,4	889,1	1038,8	1010,3
Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1606	1820	1590	1540	1700	1770	1541	1652,4
Białko [g]:	69,2	91,2	66,1	60,6	74,1	54,5	77,4	70,4
Tłuszcze [g]:	28,6	37,1	25,9	33,9	29,0	22,7	23,8	28,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	10,0	12,4	8,5	12,1	8,1	6,31	6,1	9,5
Węglowodany [g]:	277,2	287,0	203,1	255,8	293,1	344,0	257,7	274,0
w tym cukry [g]:	160,9	169,6	166,8	158,6	172,8	200,9	120,6	164,3
Błonnik [g]:	20,9	18,3	20,4	15,8	19,3	19,0	11,8	17,9
Sód [mg]:	427,5	792,8	664,0	912,1	722,8	200,9	120,6	548,7
Dieta wegańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1774	1794	1613	1626	1787	1638	1467	1671,3
Białko [g]:	47,0	42,7	48,2	40,6	50,7	47,1	41,6	45,4
Tłuszcze [g]:	52,8	66,7	54,1	44,7	63,0	55,4	53,5	55,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,7	6,4	6,2	5,6	6,6	6,9	5,7	6,4
Węglowodany [g]:	293,6	265,9	248,8	277,1	264,0	250,5	217,4	259,6
w tym cukry [g]:	163,3	142,8	112,3	178,9	97,0	144,6	162,2	143,0
Błonnik [g]:	48,8	34,8	35,9	29,8	29,1	35,0	23,1	33,8
Sód [mg]:	549,0	953,7	586,0	563,4	333,2	577,4	307,2	552,8
Dieta małosodowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1514	1772	1473	1459	1604	1682	1453	1565,3
Białko [g]:	65,9	76,9	64,8	58,9	71,2	51,4	74,3	66,2
Tłuszcze [g]:	43,6	56,4	41,5	43,8	45,6	37,7	38,8	43,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	16,7	17,9	17,0	18,6	12,3	9,4	9,1	14,4
Węglowodany [g]:	223,3	248,4	218,2	214,4	234,9	292,4	206,1	234,0
w tym cukry [g]:	121,6	152,5	110,0	93,2	107,4	171,8	91,4	121,1
Błonnik [g]:	19,6	19,6	13,6	15,4	20,0	18,8	11,6	16,9

Sód [mg]:	442,5	814,3	497,7	908,9	719,0	606,6	378,1	623,9
Dieta ubogopotasowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1536	1605	1535	1454	1611	1536	1480	1536,7
Białko [g]:	65,4	73,8	70,0	59,7	70,3	44,3	76,3	65,7
Tłuszcze [g]:	39,9	55,2	46,5	42,4	43,9	35,1	38,4	43,0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	18,1	17,7	18,3	17,6	11,2	10,3	9,0	14,6
Węglowodany [g]:	236,5	210,5	217,6	214,0	241,6	270,2	216,3	229,5
w tym cukry [g]:	136,9	124,2	108,6	126,6	145,4	164,8	64,7	124,4
Błonnik [g]:	16,6	15,0	14,3	10,5	17,6	19,0	16,8	15,7
Sód [mg]:	812,6	736,6	573,6	796,6	700,7	617,1	386,0	660,4
Dieta ubogofosforanowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1503	1596	1673	1508	1749	1446	1694	1595,6
Białko [g]:	70,1	53,0	74,9	64,5	58,7	57,1	69,9	64,0
Tłuszcze [g]:	37,1	64,8	68,7	47,2	72,3	48,1	50,4	55,5

Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,2	9,3	10,0	6,5	7,4	8,5	6,4	7,9
Węglowodany [g]:	231,9	206,8	190,9	216,2	226,6	202,3	251,5	218,0
w tym cukry [g]:	117,5	110,3	99,0	133,2	136,7	110,9	157,2	123,5
Błonnik [g]:	29,7	18,2	23,4	21,0	24,2	21,1	21,6	22,7
Sód [mg]:	491,4	713,6	546,2	1071,2	205,4	333,4	358,8	531,4