

Wartości odżywcze diet w dniach 01.06- 07.06.2026 r., przeliczone na porcję B.

Dieta Podstawowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	2317	1777	1540	1768	1706	1756	1734	1799,7
Białko [g]:	98,5	85,0	68,1	8,1	70,3	79,6	65,8	67,9
Tłuszcze [g]:	92,8	72,2	49,8	49,9	56,5	49,7	60,9	61,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	27,4	18,2	20,6	18,2	13,3	15,6	17,3	18,6
Węglowodany [g]:	277,2	202,0	214,0	266,9	236,3	260,0	230,9	241,0
w tym cukry [g]:	55,8	88,9	114,7	185,3	120,1	135,2	143,1	120,4
Błonnik [g]:	32,3	22,6	24,9	34,0	26,7	33,9	24,5	28,4
Sód [mg]:	1543,6	1497,9	949,0	881,1	1538,7	1409,9	706,4	1218,1

Dieta Łatwostrawna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	2005	1653	1510	1456	1604	1752	1533	1644,7
Białko [g]:	91,4	73,8	59,5	58,9	71,2	59,5	76,1	70,0
Tłuszcze [g]:	57,8	52,5	40,6	43,4	45,6	42,0	35,7	45,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	27,4	15,6	12,9	16,7	12,3	12,6	9,7	15,3
Węglowodany [g]:	287,4	229,0	238,0	213,9	234,9	291,4	233,8	246,9
w tym cukry [g]:	102,3	142,2	574,3	93,1	107,4	178,0	118,7	188,0
Błonnik [g]:	22,2	15,8	22,6	15,4	20,0	18,8	14,5	18,5
Sód [mg]:	417,5	829,7	574,3	1187,9	719,0	669,6	393,6	684,5

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1753	1807	1643	1711	1710	1582	1653	1694,1
Białko [g]:	83,8	76,3	79,0	78,5	83,4	75,9	86,3	80,4
Tłuszcze [g]:	67,8	88,8	68,6	67,9	85,1	65,8	66,6	72,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	31,3	36,7	39,8	29,6	35,4	32,1	31,0	33,7
Węglowodany [g]:	205,4	178,6	180,2	201,3	154,9	174,6	180,6	182,2
w tym cukry [g]:	87,9	71,4	46,1	94,2	54,3	29,1	76,2	65,6
Błonnik [g]:	25,5	22,3	24,8	25,4	22,2	25,2	25,6	24,4
Sód [mg]:	896,9	856,6	863,7	1023,2	773,1	906,9	1166,0	926,6

Dieta Bezglutenowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1995	1823	1705	1684	1695	1675	1656	1747,6
Białko [g]:	71,4	61,9	63,9	61,6	65,2	59,4	60,8	63,5
Tłuszcze [g]:	63,3	74,8	68,4	54,3	67,2	55,7	54,1	62,5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	23,4	14,8	11,3	12,8	9,2	12,2	8,0	13,1
Węglowodany [g]:	299,1	233,4	222,2	250,5	219,7	218,8	239,5	240,5
w tym cukry [g]:	122,9	143,3	98,0	152,9	145,9	125,8	156,9	135,1
Błonnik [g]:	32,7	20,4	26,8	26,1	24,7	23,1	17,4	24,4
Sód [mg]:	1096,7	1594,1	1137,7	1790,6	967,1	1209,6	947,2	1249,0

Dieta Wegetariańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	2568	1768	1652	1727	1564	1484	1666	1775,6
Białko [g]:	95,8	70,1	59,0	63,4	62,1	50,6	57,4	65,5
Tłuszcze [g]:	96,1	63,9	55,5	50,3	64,5	48,1	51,1	61,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	31,7	19,7	17,2	14,0	22,7	18,0	12,7	19,4
Węglowodany [g]:	337,1	237,2	240,3	272,3	191,4	218,7	256,5	250,5
w tym cukry [g]:	74,7	155,4	117,6	185,5	115,8	145,7	161,5	136,6
Błonnik [g]:	41,8	26,7	32,5	38,6	20,8	21,4	31,1	30,4
Sód [mg]:	1466,0	1026,9	657,1	960,9	1605,9	728,0	534,3	997,0

Dieta Bezmleczna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1805	1519	1698	1516	1568	1537	1680	1617,6
Białko [g]:	75,6	47,6	75,4	68,2	53,9	61,6	64,2	63,8
Tłuszcze [g]:	43,9	61,1	71,1	46,0	68,2	53,9	56,1	57,2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	8,5	8,2	9,8	6,5	7,9	8,6	7,0	8,0
Węglowodany [g]:	289,6	196,8	199,7	217,0	193,3	209,5	241,2	221,0
w tym cukry [g]:	108,4	97,6	98,9	122,6	111,6	108,5	144,9	113,2
Błonnik [g]:	30,5	15,5	24,3	22,4	22,5	25,9	23,3	23,5
Sód [mg]:	512,2	800,1	528,4	1426,1	595,9	769,7	345,1	711,1

Dieta z ograniczeniem białka naturalnego	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1782	1479	1511	1532	1668	1505	1767	1606,3
Białko [g]:	29,5	21,9	27,9	24,0	20,5	27,5	31,2	26,1
Tłuszcze [g]:	51,0	39,7	51,2	48,8	52,8	58,6	64,4	52,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	5,3	4,3	4,7	5,1	5,0	6,8	5,7	5,2
Węglowodany [g]:	315,6	271,5	250,0	263,3	289,3	224,3	283,2	271,0
w tym cukry [g]:	159,6	167,5	91,1	169,2	202,9	132,5	186,2	158,4
Błonnik [g]:	34,65	28,5	32,1	29,2	26,7	21,4	37,3	29,2
Sód [mg]:	1059,4	993,7	1102,9	1126,0	905,4	889,1	1038,0	1016,4

Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1900	1609	1527	1514	1582	1527	1503	1594,6
Białko [g]:	98,6	76,7	64,5	62,3	73,9	66,7	79,0	74,5
Tłuszcze [g]:	29,1	35,8	24,0	26,8	28,9	25,9	20,6	27,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	10,1	11,5	7,9	10,4	8,1	9,1	6,7	9,1
Węglowodany [g]:	126,0	141,2	172,6	149,4	143,7	130,4	118,7	140,3
w tym cukry [g]:	126,0	141,2	172,6	149,4	143,7	130,4	118,7	140,3
Błonnik [g]:	23,8	15,8	19,3	14,6	19,1	16,7	14,5	17,7
Sód [mg]:	527,3	829,1	664,3	1191,5	720,7	665,3	393,2	713,0

Dieta wegańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1821	1782	1485	1601	1626	1478	1473	1609,4
Białko [g]:	39,8	38,9	34,6	37,4	35,5	24,6	39,2	35,7
Tłuszcze [g]:	51,1	68,3	51,9	47,0	60,6	46,0	41,7	52,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	6,3	6,2	5,6	5,1	5,6	5,5	4,7	5,6
Węglowodany [g]:	313,5	262,1	230,7	269,9	246,2	248,5	246,1	259,6
w tym cukry [g]:	136,1	142,8	112,3	155,4	97,0	144,6	130,3	131,2
Błonnik [g]:	36,7	34,7	34,0	34,4	27,5	35,0	26,8	32,8
Sód [mg]:	608,9	713,7	586,0	539,8	333,2	577,4	325,1	526,3

Dieta małosodowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	2005	1653	1510	1456	1604	1752	1533	1644,7
Białko [g]:	91,4	73,8	59,5	58,9	71,2	59,5	76,1	70,0
Tłuszcze [g]:	57,8	52,5	40,6	43,4	45,6	42,0	35,7	45,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	27,4	15,6	12,9	16,7	12,3	12,6	9,7	15,3
Węglowodany [g]:	287,4	229,0	238,0	213,9	234,9	291,4	233,8	246,9
w tym cukry [g]:	102,3	142,2	574,3	93,1	107,4	178,0	118,7	188,0
Błonnik [g]:	22,2	15,8	22,6	15,4	20,0	18,8	14,5	18,5
Sód [mg]:	417,5	829,7	574,3	1187,9	719,0	669,6	393,6	684,5

Dieta ubogopotasowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1915	1652	1537	1475	1619	1664	1543	1629,3
Białko [g]:	66,5	73,3	60,0	58,3	70,4	58,4	74,4	65,9
Tłuszcze [g]:	56,4	51,0	40,6	41,9	43,9	42,2	34,6	44,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	26,2	14,6	12,4	15,5	11,2	12,5	9,5	14,5
Węglowodany [g]:	268,6	231,5	245,5	222,4	243,6	270,6	240,6	246,1
w tym cukry [g]:	84,7	146,2	121,4	133,1	147,3	156,5	125,6	130,7
Błonnik [g]:	21,1	14,3	22,6	13,1	17,6	19,5	14,4	17,5
Sód [mg]:	410,4	822,4	593,0	1180,3	700,7	673,2	395,4	682,2

Dieta ubogofosforanowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1632	1478	1698	1461	1525	1494	1581	1552,7
Białko [g]:	65,6	48,9	75,4	59,2	48,5	59,4	61,2	59,7
Tłuszcze [g]:	31,5	60,6	71,1	39,1	62,5	52,8	48,7	52,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,5	9,3	10,0	6,4	6,6	8,8	6,2	7,8
Węglowodany [g]:	283,7	188,9	199,7	227,5	199,6	203,1	235,5	219,7
w tym cukry [g]:	117,5	103,8	101,2	122,5	122,1	102,3	150,5	117,1
Błonnik [g]:	28,4	15,4	24,3	19,8	19,8	24,4	21,5	21,9
Sód [mg]:	390,9	870,1	528,4	1258,5	207,3	667,6	343,5	609,5

Wartości odżywcze diet w dniach 08.06- 14.06.2026 r., przeliczone na porcję B.

Dieta Podstawowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1741	1688	1681	1550	1728	1656	1657	1671,6
Białko [g]:	63,7	71,3	66,3	67,4	68,6	72,3	77,6	69,6
Tłuszcze [g]:	58,1	58,4	64,7	61,2	60,2	54,1	51,7	58,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	21,0	18,9	20,9	17,6	15,6	17,3	15,0	18,0
Węglowodany [g]:	247,1	225,7	216,2	186,1	238,1	223,3	230,2	223,8
w tym cukry [g]:	135,9	139,6	173,1	63,6	94,3	125,5	150,7	126,1
Błonnik [g]:	28,4	20,6	24,2	19,6	29,7	21,0	25,7	24,2
Sód [mg]:	981,9	1172,3	2061,2	1655,5	651,3	927,0	873,7	1189,0

Dieta Łatwostrawna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1522	1596	1473	1557	1507	1644	1772	1581,6
Białko [g]:	65,7	69,2	59,5	75,1	55,9	72,0	77,2	67,8
Tłuszcze [g]:	41,1	45,5	39,4	51,3	45,4	52,8	42,4	45,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	12,6	14,9	12,3	14,8	14,4	13,2	10,7	13,3
Węglowodany [g]:	231,8	234,9	227,5	208,0	226,9	227,3	277,7	233,4
w tym cukry [g]:	126,2	95,3	107,6	90,1	96,6	127,3	141,5	112,1
Błonnik [g]:	19,2	15,9	18,5	20,8	17,9	15,9	20,4	18,4
Sód [mg]:	484,3	536,9	345,8	1369,6	408,1	612,2	1222,3	711,3

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1687	1734	1617	1653	1608	1731	1531	1651,6
Białko [g]:	78,4	76,9	71,1	90,3	68,0	80,8	66,6	76,0
Tłuszcze [g]:	69,6	79,7	75,8	67,6	68,0	80,2	64,5	72,2
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	29,5	39,7	36,9	32,9	33,8	32,9	31,4	33,9
Węglowodany [g]:	190,3	181,8	164,1	172,9	185,4	172,9	174,8	177,5
w tym cukry [g]:	84,8	57,1	60,1	40,5	47,2	56,2	66,1	58,8
Błonnik [g]:	26,1	24,4	22,2	23,9	25,5	23,2	21,9	23,9
Sód [mg]:	1973,5	925,7	1910,0	1941,2	758,7	829,3	1280,1	1374,1

Dieta Bezglutenowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1682	1779	1727	1736	1688	1739	1742	1727,6
Białko [g]:	57,9	55,1	57,7	65,1	53,3	65,5	59,3	59,1
Tłuszcze [g]:	60,1	69,3	53,3	73,3	70,3	56,5	64,5	63,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	10,2	10,9	12,6	9,9	10,8	15,1	11,4	11,6
Węglowodany [g]:	237,4	243,2	268,0	214,8	223,0	253,7	241,9	240,3
w tym cukry [g]:	144,6	129,7	145,8	89,1	107,7	147,8	127,7	127,5
Błonnik [g]:	22,4	23,5	29,2	24,6	27,2	22,3	24,2	24,8
Sód [mg]:	1292,6	1559,9	1559,1	1877,0	1168,3	1088,3	1525,1	1438,6

Dieta Wegetariańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1671	1654	1613	1705	1581	1491	1722	1633,9
Białko [g]:	58,8	57,7	67,0	67,1	53,2	60,2	60,3	60,6

Tłuszcze [g]:	71,9	67,8	45,7	66,8	55,9	44,4	53,5	58,0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	14,9	22,6	13,3	22,1	14,3	12,5	17,5	16,7
Węglowodany [g]:	202,7	209,1	243,1	218,2	227,0	216,2	260,2	225,2
w tym cukry [g]:	136,5	132,3	159,8	68,9	128,4	86,2	127,4	119,9
Błonnik [g]:	19,8	22,7	29,4	25,1	27,9	27,7	29,6	26,0
Sód [mg]:	1218,2	1141,5	1180,5	1236,4	1370,5	537,9	777,3	1066,0
Dieta Bezmleczna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1520	1666	1738	1729	1476	1491	1563	1597,6
Białko [g]:	65,7	60,7	69,8	80,4	57,5	70,1	66,3	67,2
Tłuszcze [g]:	61,8	70,4	48,1	55,9	59,9	53,7	55,1	57,8
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,2	10,3	6,9	6,9	7,5	8,0	7,2	7,7
Węglowodany [g]:	182,3	208,1	268,8	237,7	184,7	189,5	209,9	211,6
w tym cukry [g]:	114,3	121,1	150,4	121,9	67,4	67,4	122,9	109,3
Błonnik [g]:	22,6	26,1	29,8	29,1	26,0	21,4	23,7	25,5
Sód [mg]:	2071,7	1010,6	1326,4	1770,0	473,5	443,9	985,0	1154,4
Dieta z ograniczeniem białka naturalnego	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1442	1599	1524	1623	1446	1676	1520	1547,1
Białko [g]:	19,8	28,9	30,4	30,1	24,5	24,6	20,7	25,6
Tłuszcze [g]:	37,5	50,6	39,9	53,8	48,5	62,3	42,8	47,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	4,3	4,1	5,5	5,4	4,8	5,9	4,4	4,9
Węglowodany [g]:	268,6	271,0	271,4	272,0	239,8	262,0	276,2	265,9
w tym cukry [g]:	158,4	135,4	171,6	149,3	118,2	121,7	182,8	148,2
Błonnik [g]:	30,4	34,8	23,0	27,9	28,5	38,1	28,4	30,1
Sód [mg]:	869,1	1059,8	856,9	1036,9	927,9	998,3	865,6	944,9
Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1580	1561	1560	1459	1494	1659	1740	1579,0
Białko [g]:	69,1	71,2	62,4	78,3	61,7	74,0	77,7	70,6
Tłuszcze [g]:	22,4	28,3	21,7	30,8	26,9	37,1	25,1	27,5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	8,4	10,5	8,0	8,5	9,9	9,8	7,5	8,9
Węglowodany [g]:	284,0	262,0	285,6	223,4	256,2	263,5	307,3	268,8
w tym cukry [g]:	155,7	131,6	173,1	69,4	103,1	151,0	161,0	135,0
Błonnik [g]:	19,6	15,0	17,8	22,8	18,6	21,5	19,0	19,2
Sód [mg]:	486,8	528,9	349,5	1333,4	415,4	605,4	1223,1	706,1
Dieta wegańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1704	1446	1516	1489	1575	1563	1545	1548,3
Białko [g]:	46,3	28,7	48,9	52,9	37,3	43,8	34,2	41,7
Tłuszcze [g]:	67,6	58,3	41,2	43,3	56,4	53,4	53,4	53,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,6	5,1	5,6	5,5	6,9	8,9	5,3	6,4
Węglowodany [g]:	241,5	211,1	249,4	235,4	242,0	238,4	241,0	237,0
w tym cukry [g]:	128,4	99,6	135,5	37,9	101,3	94,5	122,8	102,9
Błonnik [g]:	36,4	31,4	33,0	34,1	28,1	33,1	27,9	32,0
Sód [mg]:	399,2	601,9	664,2	538,2	259,5	593,3	259,3	473,6
Dieta małosodowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1522	1596	1473	1557	1507	1644	1772	1581,6
Białko [g]:	65,7	69,2	59,5	75,1	55,9	72,0	77,2	67,8
Tłuszcze [g]:	41,1	45,5	39,4	51,3	45,4	52,8	42,4	45,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	12,6	14,9	12,3	14,8	14,4	13,2	10,7	13,3
Węglowodany [g]:	231,8	234,9	227,5	208,0	226,9	227,3	277,7	233,4
w tym cukry [g]:	126,2	95,3	107,6	90,1	96,6	127,3	141,5	112,1
Błonnik [g]:	19,2	15,9	18,5	20,8	17,9	15,9	20,4	18,4
Sód [mg]:	484,3	536,9	345,8	1369,6	408,1	612,2	1222,3	711,3
Dieta ubogopotasowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1502	1604	1449	1423	1519	1644	1701	1548,9
Białko [g]:	64,8	68,6	61,8	67,5	56,4	72,0	76,5	66,8
Tłuszcze [g]:	39,3	44,0	37,8	37,4	42,4	52,8	42,2	42,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	11,6	13,8	11,3	12,7	13,8	13,2	10,5	12,4
Węglowodany [g]:	230,8	240,8	222,8	210,0	235,5	227,3	261,3	232,7
w tym cukry [g]:	127,0	133,2	118,8	125,2	106,5	127,3	124,4	123,2
Błonnik [g]:	17,3	13,5	16,6	12,8	16,7	15,9	21,1	16,3
Sód [mg]:	46144,0	529,0	249,4	1054,5	400,4	612,2	1224,1	7173,4
Dieta ubogofosforanowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1467	1572	1563	1620	1517	1533	1592	1552,0
Białko [g]:	64,0	50,2	52,6	80,5	49,6	69,0	64,2	61,4
Tłuszcze [g]:	51,5	64,2	40,2	49,7	53,9	50,5	52,0	51,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,4	7,8	4,9	7,4	6,0	7,7	6,9	6,9
Węglowodany [g]:	193,0	205,8	256,4	225,6	218,1	207,6	225,8	218,9
w tym cukry [g]:	117,3	108,4	143,6	108,9	102,1	102,8	144,8	118,3
Błonnik [g]:	21,3	22,0	26,6	31,9	24,7	18,0	22,2	23,8
Sód [mg]:	1870,3	954,9	886,3	1828,0	407,1	450,6	924,6	1046,0