

Wartości odżywcze diet w dniach 13.07.2026 r.- 19.07.2026 r., przeliczone na porcję B.

Dieta Podstawowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1559	1662	1836	1749	1567	1630	1745	1678,3
Białko [g]:	63,1	69,5	79,4	74,7	56,9	52,5	70,9	66,7
Tłuszcze [g]:	58,3	49,8	59,2	51,7	48,2	50,5	55,6	53,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	13,8	19,3	26,6	18,4	9,2	21,2	16,6	17,9
Węglowodany [g]:	203,3	240,1	253,3	257,9	233,8	250,2	248,7	241,0
w tym cukry [g]:	86,9	129,0	57,4	180,8	121,4	138,8	162,8	125,3
Błonnik [g]:	29,0	24,2	31,7	30,5	26,9	20,5	24,9	26,8
Sód [mg]:	611,8	2042,6	1216,3	833,5	859,8	695,9	697,3	993,9

Dieta łatwostrawna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1564	1671	1497	1474	1604	1750	1587	1592,4
Białko [g]:	67,1	60,1	60,1	66,5	71,2	55,7	83,5	66,3
Tłuszcze [g]:	44,2	34,0	38,1	52,2	45,6	39,7	38,1	41,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	17,3	11,3	11,9	22,6	12,3	10,5	10,9	13,8
Węglowodany [g]:	233,4	262,6	237,4	190,5	234,9	300,6	232,8	241,7
w tym cukry [g]:	122,4	169,1	126,7	60,4	107,4	178,0	133,0	128,1
Błonnik [g]:	19,7	13,6	18,2	16,4	20,0	18,8	12,2	17,0
Sód [mg]:	357,4	535,3	570,5	1109,5	719,0	669,6	428,5	627,1

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1683	1648	1677	1711	1698	1559	1640	1659,4
Białko [g]:	81,6	67,2	73,8	74,6	83,1	71,4	85,7	76,8
Tłuszcze [g]:	71,2	77,3	69,9	72,6	83,1	67,8	65,9	72,5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	32,6	34,4	42,0	31,7	35,3	34,2	31,0	34,5
Węglowodany [g]:	185,5	173,0	193,5	194,8	157,3	168,0	179,7	178,8
w tym cukry [g]:	73,6	48,6	86,3	88,9	51,9	55,1	73,6	68,3
Błonnik [g]:	32,2	21,4	27,6	24,2	23,2	22,4	25,5	25,2
Sód [mg]:	1061,2	1590,0	657,4	1056,6	808,1	962,6	1175,0	1044,4

Dieta Bezglutenowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1532	1741	1528	1673	1551	1691	1638	1622,0
Białko [g]:	58,5	63,0	55,2	69,1	62,9	54,1	68,8	61,6
Tłuszcze [g]:	54,9	62,7	65,8	57,1	59,2	62,7	48,5	58,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	17,9	11,9	11,6	14,8	8,7	9,7	10,0	12,1
Węglowodany [g]:	213,5	240,2	186,9	231,7	202,8	237,2	239,0	221,6
w tym cukry [g]:	101,4	141,2	104,1	122,7	131,2	133,0	138,7	124,6
Błonnik [g]:	28,3	20,3	17,0	24,0	22,5	27,1	16,1	22,2
Sód [mg]:	1489,0	1397,4	1108,2	1765,3	945,5	1193,4	1013,2	1273,2

Dieta Wegetariańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1720	1705	1670	1647	1473	1623	1556	1627,7
Białko [g]:	66,6	65,5	63,0	63,3	50,5	56,2	59,5	60,6
Tłuszcze [g]:	55,0	60,0	52,3	46,5	61,3	53,8	50,9	54,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	12,0	23,8	21,4	14,3	21,7	19,0	12,7	17,8
Węglowodany [g]:	250,4	233,4	220,9	257,5	187,4	235,8	228,6	230,6
w tym cukry [g]:	79,3	139,8	31,1	162,1	115,9	148,9	139,6	116,7
Błonnik [g]:	39,8	24,6	30,3	36,0	20,8	22,2	34,4	29,7
Sód [mg]:	747,6	1810,9	1071,2	848,2	1181,3	1224,0	457,8	1048,7

Dieta Bezmleczna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1515	1642	1566	1495	1669	1547	1570	1572,0
Białko [g]:	71,5	62,0	67,2	70,6	58,7	60,8	70,6	65,9
Tłuszcze [g]:	40,9	54,1	69,4	47,4	72,3	56,7	51,6	56,1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,5	8,1	9,4	6,6	7,4	9,2	6,3	7,8
Węglowodany [g]:	226,8	231,2	173,5	206,7	206,7	206,4	217,4	209,8
w tym cukry [g]:	106,9	130,8	98,4	100,6	116,8	106,1	107,4	109,6
Błonnik [g]:	27,0	17,4	16,3	23,6	24,2	25,2	22,5	22,3
Sód [mg]:	559,5	731,6	322,3	1445,8	203,7	683,5	376,8	617,6

Dieta z ograniczeniem białka naturalnego	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1515	1525	1495	1511	1578	1505	1691	1545,7
Białko [g]:	22,4	30,2	24,4	25,5	19,6	27,5	32,9	26,1
Tłuszcze [g]:	53,1	40,5	55,6	49,4	52,6	58,6	65,3	53,6
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	5,6	4,4	5,0	5,1	4,8	6,8	5,7	5,3
Węglowodany [g]:	250,7	273,5	237,0	255,6	268,2	224,3	260,2	252,8
w tym cukry [g]:	144,2	147,2	99,6	147,1	180,0	132,5	148,5	142,7
Błonnik [g]:	32,1	28,1	28,4	32,3	26,5	21,4	37,3	29,4
Sód [mg]:	1016,5	950,8	1094,2	1103,8	900,1	889,1	1056,6	1001,6

Dieta z ograniczeniem długotańczuchowych kwasów tłuszczowych	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1596	1709	1557	1632	1582	1720	1637	1633,3
Białko [g]:	68,5	81,1	65,7	69,9	73,9	58,6	86,5	72,0
Tłuszcze [g]:	28,2	40,8	24,7	40,0	28,9	24,7	23,0	30,0
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	9,7	14,6	7,8	15,8	8,1	7,5	7,8	10,2
Węglowodany [g]:	276,2	261,5	277,4	255,3	263,7	322,8	274,9	276,0
w tym cukry [g]:	159,9	149,8	162,1	125,8	143,7	178,0	152,9	153,2
Błonnik [g]:	20,9	18,1	19,4	17,8	19,1	18,8	12,2	18,0
Sód [mg]:	418,5	818,8	619,4	1131,6	720,7	669,2	429,9	686,9

Dieta wegańska	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1665	1688	1564	1758	1674	1530	1491	1624,3
Białko [g]:	53,0	39,3	35,1	48,2	37,9	23,7	37,1	39,2
Tłuszcze [g]:	44,4	57,9	67,9	42,3	62,4	49,3	54,4	54,1
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	5,7	5,6	11,5	5,4	6,1	6,2	5,8	6,6
Węglowodany [g]:	278,1	261,9	209,5	312,2	253,8	254,3	234,3	257,7
w tym cukry [g]:	111,9	139,3	88,9	167,3	145,6	149,2	193,4	142,2
Błonnik [g]:	45,1	32,6	20,9	41,5	30,3	23,6	40,4	33,5
Sód [mg]:	586,7	590,9	290,6	518,1	287,2	442,7	365,8	440,3

Dieta małosodowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1564	1671	1497	1474	1604	1750	1587	1592,4
Białko [g]:	67,1	60,1	60,1	66,5	71,2	55,7	83,5	66,3
Tłuszcze [g]:	44,2	34,0	38,1	52,2	45,6	39,7	38,1	41,7
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	17,3	11,3	11,9	22,6	12,3	10,5	10,9	13,8
Węglowodany [g]:	233,4	262,6	237,4	190,5	234,9	300,6	232,8	241,7
w tym cukry [g]:	122,4	169,1	126,7	60,4	107,4	178,0	133,0	128,1
Błonnik [g]:	19,7	13,6	18,2	16,4	20,0	18,8	12,2	17,0
Sód [mg]:	357,4	535,3	570,5	1109,5	719,0	669,6	428,5	627,1

Dieta ubogopotasowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1509	1538	1643	1442	1611	1536	1575	1550,6
Białko [g]:	65,8	67,2	65,1	65,3	70,3	44,3	83,9	66,0
Tłuszcze [g]:	39,0	49,2	40,8	45,6	43,9	35,1	36,6	41,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	18,7	14,0	11,1	19,7	8,5	6,6	7,3	12,3
Węglowodany [g]:	228,5	213,9	262,1	197,2	241,6	270,2	235,2	235,5
w tym cukry [g]:	128,5	128,3	152,3	93,9	145,4	164,8	97,1	130,0
Błonnik [g]:	16,5	14,6	16,3	12,5	17,6	19,0	17,0	16,2
Sód [mg]:	753,5	632,7	1024,6	772,5	700,7	617,1	424,8	703,7

Dieta ubogofosforanowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1544	1550	1600	1497	1540	1565	1572	1552,6
Białko [g]:	69,4	59,6	68,0	72,3	48,2	61,3	68,6	63,9
Tłuszcze [g]:	39,0	49,9	67,9	44,6	59,0	56,7	50,5	52,5
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	7,4	7,8	9,4	6,3	6,6	9,1	6,2	7,5
Węglowodany [g]:	239,8	223,1	185,6	212,8	211,6	210,6	221,5	215,0
w tym cukry [g]:	126,7	119,3	98,4	102,3	122,1	106,1	113,2	112,6
Błonnik [g]:	25,0	15,5	14,6	20,6	17,2	21,7	20,8	19,3
Sód [mg]:	487,1	729,6	322,3	1378,8	184,0	501,4	375,5	568,4

Wartości odżywcze diet w dniach 20.07.2026 r.- 26.07.2026 r., przeliczone na porcję B.

Dieta Podstawowa	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1448	1535	1630	1621	1746	1551	1800	1618,7
Białko [g]:	80,9	66,4	65,7	78,4	64,6	66,2	77,1	71,3
Tłuszcze [g]:	56,0	47,0	53,4	55,5	56,9	57,5	54,2	54,4
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	19,6	11,7	16,1	17,1	18,4	17,1	14,9	16,4
Węglowodany [g]:	161,6	220,7	228,9	207,8	252,4	197,6	246,8	216,5
w tym cukry [g]:	54,8	97,0	105,1	132,8	234,9	67,6	107,0	114,2
Błonnik [g]:	23,3	30,4	24,1	25,0	25,2	24,6	30,9	26,2
Sód [mg]:	904,9	1374,0	1390,8	2275,6	694,2	1878,8	1344,2	1408,9

Dieta łatwostrawna	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1527	1740	1557	1585	1725	1594	1572	1614,3
Białko [g]:	78,1	76,9	58,9	81,1	62,1	63,5	72,1	70,4
Tłuszcze [g]:	46,0	50,0	49,9	49,4	38,5	48,1	49,0	47,3
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	18,0	14,7	18,5	20,6	20,7	15,5	15,6	17,6
Węglowodany [g]:	205,4	255,9	226,8	214,6	292,3	236,0	219,6	235,8
w tym cukry [g]:	98,8	132,6	123,6	111,6	202,7	74,3	128,3	124,5
Błonnik [g]:	11,0	20,7	15,4	18,5	19,2	20,8	17,1	17,5
Sód [mg]:	827,9	636,2	785,2	801,9	686,9	825,3	1052,0	802,2

Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pn:	Wt:	Śr:	Czw:	Pt:	So:	Ndz:	Średnia:
Energia [kcal]:	1736	1684	1687	1548	1647	1714	1671	1669,6
Białko [g]:	89,3	72,1	73,5	68,6	81,3	75,5	75,5	76,5
Tłuszcze [g]:	73,8	64,9	83,7	73,3	68,7	72,7	66,0	71,9
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]:	31,5	31,3	42,8	36,7	34,0	35,5	33,9	35,1
Węglowodany [g]:	183,2	208,9	162,6	156,0	184,3	195,4	197,3	184,0
w tym cukry [g]:	40,9	77,0	58,4	59,6	83,7	70,7	86,8	68,2
Błonnik [g]:	28,1	26,9	22,3	20,3	30,7	24,7	23,9	25,3
Sód [mg]:	887,0	831,4	1234,2	2634,9	819,2	1852,3	1355,1	1373,4