

Dzień 8.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2241,21	102,16	67,62	19,49	340,01	57,51	29,69	1827
Lekkostrawna	2024,65	79,88	55,24	16,10	316,53	42,87	28,72	1618
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2046,49	88,23	57,31	17,77	285,20	39,20	32,97	1677
Małego dziecka	1826,44	74,38	48,92	14,21	271,86	41,08	25,84	1482
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2080,02	93,00	46,89	12,70	315,48	42,88	31,43	1765
Bogatobiałkowa	2191,51	228,31	55,03	17,39	278,83	45,64	29,03	1809

Dzień 9.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2171,19	93,05	68,92	19,25	311,81	51,69	30,06	1999
Lekkostrawna	2030,58	82,52	50,57	16,75	288,17	47,84	29,27	1673
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2084,60	91,06	56,32	15,78	283,78	29,56	33,07	1672
Małego dziecka	1874,19	76,05	50,16	14,67	279,44	43,26	26,31	1528
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	1970,09	88,08	48,10	9,53	299,27	42,62	27,15	1741
Bogatobiałkowa	2163,68	219,38	55,89	14,60	283,14	38,80	33,16	1977

Dzień 10.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2418,00	100,20	89,40	24,80	309,60	63,10	27,40	3180
Lekkostrawna	2146,00	89,50	61,80	17,20	296,40	54,80	23,90	2470
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2098,00	96,80	73,20	20,10	247,50	28,40	31,60	2860
Małego dziecka	2361,00	96,40	85,10	23,60	302,80	60,20	26,50	3010
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2187,00	91,70	58,40	15,90	309,20	57,10	26,80	2890
Bogatobiałkowa*	2294,00	118,60	69,80	19,70	268,40	47,60	25,10	3050

Dzień 11.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2127,10	90,07	64,82	20,77	324,03	53,40	28,93	1860
Lekkostrawna	1909,65	83,71	48,84	14,11	272,20	44,61	27,35	1745
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2187,92	94,10	63,06	19,47	304,62	34,24	29,35	1819
Małego dziecka	1842,70	75,92	49,48	14,33	273,95	42,11	26,02	1497
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2016,34	81,57	46,20	10,06	301,26	39,17	30,21	1586
Bogatobiałkowa	2108,97	220,66	53,04	15,16	267,74	36,75	27,84	1735

Dzień 12.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2090,05	93,35	63,50	20,45	303,44	50,89	28,99	1817
Lekkostrawna	1967,24	77,18	53,69	15,41	296,12	48,20	26,31	1718
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2018,53	89,24	57,40	16,12	266,41	31,78	34,11	1730
Małego dziecka	1891,56	78,16	51,04	14,88	281,67	44,35	26,48	1542
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2094,87	93,75	48,69	12,11	322,74	47,04	28,63	1718
Bogatobiałkowa	2236,20	247,90	58,80	17,62	292,66	41,22	31,40	1881

Dzień 13.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2146,55	90,74	69,10	21,26	296,58	58,60	29,78	1827
Lekkostrawna	1993,87	82,14	50,64	15,59	292,66	46,07	29,55	1832
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2142,78	95,21	61,78	18,88	301,55	36,40	30,88	1759
Małego dziecka	1814,27	73,55	48,07	14,05	269,33	40,62	25,73	1475
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	1958,44	82,46	44,54	9,21	287,66	35,62	27,84	1547
Bogatobiałkowa	2149,55	230,08	56,47	15,08	274,91	37,63	28,97	1768

Dzień 14.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2185,66	86,07	71,03	21,86	321,20	55,07	25,92	1794
Lekkostrawna	2076,48	88,04	57,34	17,41	310,28	52,11	28,64	1890
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2067,31	84,90	58,06	15,92	288,91	33,62	32,14	1688
Małego dziecka	1866,92	76,84	50,23	14,72	277,80	43,90	26,11	1513
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2067,11	90,88	49,27	11,38	309,22	41,95	31,04	1669
Bogatobiałkowa	2268,34	255,11	61,66	17,94	310,22	46,38	32,11	1946

Dzień 15.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2161,68	89,40	65,58	23,17	324,00	48,36	30,27	1789
Lekkostrawna	1942,26	78,37	50,85	14,65	279,56	41,75	25,88	1709
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2194,26	97,42	60,75	19,86	311,80	40,11	34,22	1861
Małego dziecka	1789,48	71,96	46,88	13,64	264,91	38,95	25,07	1449
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	1986,58	86,12	45,62	9,88	294,11	38,44	26,92	1605
Bogatobiałkowa	2121,87	222,53	54,48	14,87	270,95	35,88	27,25	1719

Dzień 16.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2207,73	87,66	68,54	22,38	337,14	52,69	27,11	1931
Lekkostrawna	2016,91	84,62	52,94	15,21	305,33	49,62	26,97	1788
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2122,40	90,86	58,99	17,05	283,15	30,27	31,47	1716
Małego dziecka	1835,15	74,67	48,76	14,18	272,48	41,74	25,96	1489
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2122,73	97,28	50,03	12,44	328,51	46,66	30,75	1777
Bogatobiałkowa	2214,66	240,44	57,55	16,73	296,74	42,55	30,63	1834

Dzień 17.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry proste [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2066,65	85,31	66,49	20,07	286,25	49,47	28,44	1888
Lekkostrawna	1918,77	79,03	47,71	14,06	285,60	43,26	27,48	1685
Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanów	2055,84	87,74	56,88	16,48	278,66	35,14	33,55	1694
Małego dziecka	1882,34	77,31	50,55	14,81	280,25	44,02	26,37	1536
O kontrolowanej zaw. kwasów tłuszczowych	2004,55	87,30	44,99	9,97	303,40	40,11	28,48	1632
Bogatobiałkowa	2294,08	261,85	62,24	18,21	314,19	47,08	33,02	1988