

## 18.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2235	96,4	74,2	21,1	304,5	55,6	27,9	1920
Lekkostrawna	2032	85,1	56,7	15,9	296,8	50,3	25,8	1735
Cukrzycowa	2087	93,5	61,3	18,2	265,7	33,2	31,4	1812
Małego dziecka	1846	76,2	49,8	14,4	276,1	41,7	25,9	1508
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2105	90,3	47,6	11,3	319,4	46,5	28,6	1760
Bogatobiałkowa	2240	124,6	63,8	18,1	268,3	39,7	27,2	1885

## 19.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2188	92,7	71,9	20,3	299,8	51,2	28,4	1870
Lekkostrawna	1986	81,9	54,2	15,4	284,7	47,8	25,3	1702
Cukrzycowa	2065	91,4	60,8	17,6	259,6	29,1	32,1	1766
Małego dziecka	1823	74,5	48,3	13,9	270,8	40,2	25,6	1489
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2059	88,1	46,2	10,8	309,7	43,9	28,1	1715
Bogatobiałkowa	2205	121,3	62,4	17,4	262,9	37,8	26,5	1844

**20.03.2026**

<b>Dieta</b>	<b>Wart. energetyczna [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Kw. tł. nasycone [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Cukry [g]</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>
Podstawowa	2261	99,8	76,5	22,2	308,6	56,7	27,3	1955
Lekkostrawna	2044	87,4	57,8	16,1	292,5	52,4	25,7	1741
Cukrzycowa	2118	95,6	63,4	18,7	266,1	31,5	32,4	1820
Małego dziecka	1865	77,2	50,2	14,6	275,2	42,1	26,2	1517
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2120	91,9	48,4	11,6	321,7	45,7	28,9	1783
Bogatobiałkowa	2284	126,8	65,1	18,9	270,5	40,6	27,4	1902

**21.03.2026**

<b>Dieta</b>	<b>Wart. energetyczna [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Kw. tł. nasycone [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Cukry [g]</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>
Podstawowa	2197	94,3	72,6	21,0	301,2	52,8	28,0	1893
Lekkostrawna	2008	83,5	55,9	15,6	287,9	48,6	25,6	1718
Cukrzycowa	2079	92,4	61,5	18,0	261,3	30,7	31,8	1785
Małego dziecka	1837	75,6	49,4	14,2	272,6	41,3	25,7	1496
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2078	89,2	47,1	11,0	314,6	44,2	28,3	1730
Bogatobiałkowa	2227	122,5	63,6	18,1	265,1	38,5	26,8	1867

**22.03.2026**

<b>Dieta</b>	<b>Wart. energetyczna [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Kw. tł. nasycone [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Cukry [g]</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>
Podstawowa	2246	97,5	75,1	21,9	305,9	54,6	27,7	1934
Lekkostrawna	2055	86,1	57,2	16,2	291,3	50,1	25,5	1756
Cukrzycowa	2126	96,2	63,8	18,6	268,2	32,4	32,2	1832
Małego dziecka	1879	78,3	51,4	14,9	279,1	42,9	26,4	1528
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2135	92,7	48,7	11,8	323,1	46,8	29,1	1794
Bogatobiałkowa	2298	128,1	65,9	19,2	273,6	41,2	27,6	1921

**23.03.2026**

<b>Dieta</b>	<b>Wart. energetyczna [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Kw. tł. nasycone [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Cukry [g]</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>
Podstawowa	2214	95,6	73,8	21,3	304,7	53,9	28,1	1912
Lekkostrawna	2017	84,2	56,3	15,8	289,4	48,7	25,4	1734
Cukrzycowa	2096	94,8	62,4	18,4	263,9	30,5	32,0	1804
Małego dziecka	1854	76,7	49,9	14,5	274,8	41,5	26,0	1505
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2089	90,1	47,5	11,2	316,7	44,6	28,5	1758
Bogatobiałkowa	2246	125,8	64,4	18,5	268,9	38,9	27,1	1876

**24.03.2026**

<b>Dieta</b>	<b>Wart. energetyczna [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Kw. tł. nasycone [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Cukry [g]</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>
Podstawowa	2258	98,7	76,2	22,1	308,4	55,3	27,6	1945
Lekkostrawna	2052	87,6	58,4	16,3	294,1	51,6	25,9	1761
Cukrzycowa	2134	96,9	64,1	18,9	269,8	32,7	32,8	1842
Małego dziecka	1882	78,9	51,7	15,0	278,2	43,6	26,5	1534
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2146	92,5	49,3	11,9	324,5	46,9	29,3	1799
Bogatobiałkowa	2307	129,6	66,7	19,3	273,4	41,1	27,9	1926

**25.03.2026**

<b>Dieta</b>	<b>Wart. energetyczna [kcal]</b>	<b>Białko [g]</b>	<b>Tłuszcz [g]</b>	<b>Kw. tł. nasycone [g]</b>	<b>Węglowodany [g]</b>	<b>Cukry [g]</b>	<b>Błonnik [g]</b>	<b>Sód [mg]</b>
Podstawowa	2196	94,9	71,4	20,8	300,6	52,1	28,3	1887
Lekkostrawna	2001	83,1	54,9	15,5	286,7	47,4	25,2	1710
Cukrzycowa	2078	92,7	60,6	17,8	259,4	29,8	31,5	1774
Małego dziecka	1831	75,4	48,6	14,0	271,5	40,7	25,8	1487
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2065	88,9	46,8	10,9	311,8	43,7	28,1	1723
Bogatobiałkowa	2218	123,6	63,2	18,0	264,7	38,0	26,7	1854

## 26.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2239	97,2	74,5	21,7	305,1	54,0	27,8	1926
Lekkostrawna	2033	85,9	56,8	16,0	291,9	49,5	25,7	1748
Cukrzycowa	2111	95,3	63,0	18,5	266,5	31,2	32,3	1815
Małego dziecka	1863	77,5	50,6	14,7	276,9	42,4	26,3	1520
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2128	91,6	48,5	11,7	322,4	46,0	29,0	1782
Bogatobiałkowa	2274	127,4	65,8	19,0	270,3	40,2	27,5	1907

## 27.03.2026

Dieta	Wart. energetyczna [kcal]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Kw. tł. nasycone [g]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Błonnik [g]	Sód [mg]
Podstawowa	2221	96,1	73,2	21,4	303,8	53,4	28,0	1915
Lekkostrawna	2015	84,7	55,9	15,7	289,6	48,3	25,5	1732
Cukrzycowa	2099	94,5	62,1	18,2	264,3	30,4	31,9	1801
Małego dziecka	1848	76,8	49,7	14,4	274,2	41,6	26,1	1506
O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	2098	90,4	47,8	11,3	317,6	44,8	28,6	1765
Bogatobiałkowa	2252	126,3	64,6	18,6	268,7	39,1	27,2	1883

