

2025-09-24 środa

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Skladniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (BIA, JAJ, GOR) Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 180 g Kompot owocowy 250 ml Sałata z oliwą 150 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska 60 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 870	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 980	Waga porcji [g]: 460	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 895,3 Białko ogółem [g] 42,9 Tłuszcz [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 113,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 suma cukrów prostych [g] 33,6 Sól [g] 5,5 WW [Por] 11,3 Cholesterol [mg] 572,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] WW [Por] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 998,6 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] 0,5 WW [Por] 8,8 Cholesterol [mg] 134,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 643,2 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 3,7 WW [Por] 11 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 132,2 Białko ogółem [g] 6,3 Tłuszcz [g] 5,4 Węglowodany ogółem [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 688,3 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 10 WW [Por] 33,1 Cholesterol [mg] 744,6
		Waga porcji [g]: 776		Waga porcji [g]: 980	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 200	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

Skladniki

pieczywo żytnie 100 g (**ŻYT**)
Margaryna roślinna 15 g
Sałata 10 g
Owoc 130 g
herbata z cytryną b/c 250 ml
Sok wielowarzywny 250 ml
Jajko gotowane 1 szt (**JAJ**)
Pomidor 130 g

Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (**SEL**)
Sztuka mięsa gotowana w sosie własnym 110 g (**MIĘ**)
Kompot owocowy 250 ml
Sałata z oliwą 150 g
Kasza gryczana gotowana 180 g

pieczywo żytnie 100 g (**ŻYT**)
Margaryna roślinna 15 g
Sałata 10 g
herbata z cytryną b/c 250 ml
szynka wiejska 60 g (**MIĘ**)
Sałatka jarzynowa 130 g (**JAJ, SEL**)

Kisiel owocowy 200 ml

2025-09-24 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna			Wartość odżywcza w porcji		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 652,9 Białko ogółem [g] 23,6 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 91,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,6 WW [Por] 9,1 Cholesterol [mg] 397,2				Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 998,6 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 88,5 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] 0,5 WW [Por] 8,8 Cholesterol [mg] 134,7		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 643,2 Białko ogółem [g] 26,6 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 108,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 3,7 WW [Por] 11 Cholesterol [mg] 37,2		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 6,4 Sól [g] WW [Por] 0,9 Cholesterol [mg]		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 5,8 WW [Por] 29,8 Cholesterol [mg] 569,1	
	Dieta papkowata bez cukru			Składniki		bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>BIA</i>) Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>) pasta z jajka z natką pietruszki 110 g (<i>BIA</i> , <i>JA J</i> , <i>GOR</i>) pomidor bs rozdrobniony 130 g		Sok pomidorowy 200 ml		Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 350 ml (<i>GLU</i> , <i>SEL</i>) Mięso mielone z warzywami 150 g (<i>MIĘ</i>) ziemniaki puree 180 g bukiet warzyw rozdrobnionych 150 g Kompot owocowy 250 ml		Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (<i>GLU</i>) Masło extra 82% 15 g (<i>BIA</i>) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml szynka wiejska rozdrobniona 60 g (<i>MIĘ</i>) Warzywa pieczone 130 g		Jogurt 150 ml (<i>BIA</i>)			
			Waga porcji [g]: 750		Waga porcji [g]: 200		Waga porcji [g]: 1 120		Waga porcji [g]: 420		Waga porcji [g]: 100						

2025-09-24 środa

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta papkowata bez cukru	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 883,7 Białko ogółem [g] 42,8 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 20,6 Sól [g] 5,4 WW [Por] 10,1 Cholesterol [mg] 572,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] WW [Por] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 916 Białko ogółem [g] 55,8 Tłuszcz [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 141,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 1,4 WW [Por] 14,2 Cholesterol [mg] 112	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 519,2 Białko ogółem [g] 22,1 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 7,5 Sól [g] 2,9 WW [Por] 6,8 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] WW [Por] 0,9 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 427,9 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 9,7 WW [Por] 32,4 Cholesterol [mg] 721,9
	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 500 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Jogurt 150 ml (BIA)	
Dieta płynna wzmocniona bez cukru		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 100	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 660,8 Białko ogółem [g] 31,4 Tłuszcz [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 suma cukrów prostych [g] 32,2 Sól [g] 0,9 WW [Por] 6,4 Cholesterol [mg] 433,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 19 Białko ogółem [g] 0,9 Tłuszcz [g] 0,2 Węglowodany ogółem [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 1,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 2,8 Sól [g] WW [Por] 0,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 489,2 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 3,1 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6,1 Cholesterol [mg] 87,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 526 Białko ogółem [g] 19 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,9 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] WW [Por] 0,9 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 785 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 205 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 58 Sól [g] 1,9 WW [Por] 20,7 Cholesterol [mg] 520,6