

2025-09-25 czwartek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Skladniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) pasta twarogowa z czubrycą 110 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka rzeź 60 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
	Waga porcji [g]: 900	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 420	Waga porcji [g]: 101	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 807,3 Białko ogółem [g] 46,1 Tłuszcz [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 100,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 32,7 Sól [g] 1,9 WW [Por] 10,1 Cholesterol [mg] 75,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 149,9 Białko ogółem [g] 7 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 15,9 Sól [g] 0,2 WW [Por] 2,3 Cholesterol [mg] 15	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 661,1 Białko ogółem [g] 53,6 Tłuszcz [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 14,7 Sól [g] 0,7 WW [Por] 8,2 Cholesterol [mg] 102,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 516,9 Białko ogółem [g] 23,4 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 3 WW [Por] 7,6 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg] 360	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 144,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,5 WW [Por] 29,8 Cholesterol [mg] 589,7
Skladniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml Szynka w siatce 60 g (MIĘ) Ogórek świeży 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Schab pieczony 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g Szynka rzeź 60 g (MIĘ)	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
	Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 425	Waga porcji [g]: 101	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

2025-09-25 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,9 Białko ogółem [g] 24,2 Tłuszcz [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 78,4 Błonnik pokarmowy [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 3,2 WW [Por] 7,9 Cholesterol [mg] 37,2	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] 722,2 Białko ogółem [g] 52 Tłuszcz [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 109,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 19,4 Sól [g] 0,8 WW [Por] 10,9 Cholesterol [mg] 81,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 516,9 Białko ogółem [g] 23,4 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 3 WW [Por] 7,6 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 208,1 Białko ogółem [g] 14,3 Tłuszcz [g] 10,2 Węglowodany ogółem [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,1 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 0,7 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg] 360	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 7,7 WW [Por] 28,4 Cholesterol [mg] 516,1
			bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Koktajl mleczno owocowy 250 ml (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) schab w ziołach rozdrobniony 110 g ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bulka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 130 g szynka rzeźnika rozdrobniona 60 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (BIA)	
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Waga porcji [g]: 790	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 030	Waga porcji [g]: 360	Waga porcji [g]: 150	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-25 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 716,4 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 97,1 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 24,4 Sól [g] 3,1 WW [Por] 9,7 Cholesterol [mg] 56,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 149,9 Białko ogółem [g] 7 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 15,9 Sól [g] 0,2 WW [Por] 2,3 Cholesterol [mg] 15	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 704,2 Białko ogółem [g] 26,9 Tłuszcz [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 127,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 27,6 Sól [g] 0,8 WW [Por] 12,8 Cholesterol [mg] 54,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 582,3 Białko ogółem [g] 25,4 Tłuszcz [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 81,2 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 5,9 Sól [g] 2,8 WW [Por] 8,2 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 6,9 WW [Por] 33,8 Cholesterol [mg] 163,3	
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	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] 149,9 Białko ogółem [g] 7 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 15,9 Sól [g] 0,2 WW [Por] 2,3 Cholesterol [mg] 15	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 WW [Por] 7,6 Cholesterol [mg] 58,3	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] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 2,5 WW [Por] 24 Cholesterol [mg] 506,5	
		Składniki					
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 150	
		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] 149,9 Białko ogółem [g] 7 Tłuszcz [g] 4 Węglowodany ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 1,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 15,9 Sól [g] 0,2 WW [Por] 2,3 Cholesterol [mg] 15	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 WW [Por] 7,6 Cholesterol [mg] 58,3	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] 76,5 Białko ogółem [g] 5,1 Tłuszcz [g] 3 Węglowodany ogółem [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 2,5 WW [Por] 24 Cholesterol [mg] 506,5	