

2025-09-26 piątek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Ser żółty 60 g (BIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Filet kruchy 30 g (MIĘ)	
		Waga porcji [g]: 970	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 100	Waga porcji [g]: 520	Waga porcji [g]: 150	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 793 Białko ogółem [g] 29,3 Tłuszcz [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 suma cukrów prostych [g] 25,4 Sól [g] 1,3 WW [Por] 10 Cholesterol [mg] 44,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 806,8 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 18,1 Sól [g] 0,6 WW [Por] 8,5 Cholesterol [mg] 23,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 549,8 Białko ogółem [g] 16,7 Tłuszcz [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 13,5 Sól [g] 2,1 WW [Por] 8,5 Cholesterol [mg] 56,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 314,7 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 5,1 WW [Por] 30,2 Cholesterol [mg] 124,3
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji	Wartość odżywcza w porcji
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Składniki	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 Szynka galicyjska 60 g (MIĘ) Sałatka z pomidora z koperkiem 130 g	sok z buraków 200 ml	Zupa jarzynowa b/m 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 110 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z młodej kapusty z koprem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy b/mle 50 g (GLU, SEL)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) Pomidor 130 g	Filet kruchy 30 g (MIĘ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 525	Waga porcji [g]: 150	

2025-09-26 piątek		Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
			Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 698,9 Białko ogółem [g] 38,4 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 suma cukrów prostych [g] 24,7 Sól [g] 1,4 WW [Por] 8,3 Cholesterol [mg] 112,8	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 906,6 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 125,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 suma cukrów prostych [g] 39,1 Sól [g] 1,3 WW [Por] 12,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 549,8 Białko ogółem [g] 16,7 Tłuszcz [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 85,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 13,5 Sól [g] 2,1 WW [Por] 8,5 Cholesterol [mg] 56,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 98,1 Białko ogółem [g] 7,5 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,4 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 5,9 WW [Por] 32,6 Cholesterol [mg] 169,3
		Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Bułka 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) Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa krem 350 ml (SEL) filet z miruny na parze rozdrobniony 110 g (RYB) ziemniaki puree 170 g Warzywa po grecku z oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Paprykarz domowy 110 g (RYB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	
				Waga porcji [g]: 1 050	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 120	Waga porcji [g]: 380	Waga porcji [g]: 50	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-26 piątek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 858,2 Białko ogółem [g] 40,8 Tłuszcz [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 120,4 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 suma cukrów prostych [g] 28,2 Sól [g] 1,9 WW [Por] 12,1 Cholesterol [mg] 71,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 872,4 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 105,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,4 suma cukrów prostych [g] 22,9 Sól [g] 0,8 WW [Por] 10,5 Cholesterol [mg] 23,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 578,2 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 1,9 WW [Por] 8,3 Cholesterol [mg] 56,5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 4,8 WW [Por] 32,5 Cholesterol [mg] 150,7
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	sok z buraków 200 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	zupa kalafiorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 50	
	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] 67 Białko ogółem [g] 2 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 3,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,1 WW [Por] 1,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 447,8 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 19 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 17,9 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,7 Cholesterol [mg] 29,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 535,7 Białko ogółem [g] 15,3 Tłuszcz [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 10,7 Sól [g] 0,4 WW [Por] 8,6 Cholesterol [mg] 19,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 204 Białko ogółem [g] 16 Tłuszcz [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 WW [Por] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 915,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 231,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sól [g] 2,2 WW [Por] 23,3 Cholesterol [mg] 481,7