

2025-09-27 sobota

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt 150 ml (BIA) Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Mizeria z jogurtem 150 g (BIA) Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
	Waga porcji [g]: 880	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 140	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 150	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 814,7 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 137,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 suma cukrów prostych [g] 32,6 Sól [g] 1,4 WW [Por] 13,7 Cholesterol [mg] 44,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 10,2 Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 683,9 Białko ogółem [g] 40,7 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 83,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 10,2 Sól [g] 0,6 WW [Por] 8,4 Cholesterol [mg] 382,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 529,7 Białko ogółem [g] 21,7 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sól [g] 3,6 WW [Por] 6,3 Cholesterol [mg] 62,4	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] 2 343,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 47,9 Sól [g] 6,1 WW [Por] 30,7 Cholesterol [mg] 489,5
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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 130 g (GLU, SEL) Papryka 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Żurek z ziemniakami i jajkiem b/ml 350 ml (JAJ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Polędwica sopocka 60 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 130 g	Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pieczywo pszenne 30 g (GLU)	
	Waga porcji [g]: 785	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 465	Waga porcji [g]: 140	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

2025-09-27 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmączna	Wartość odżywcza w porcji	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
			Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 662,5 Białko ogółem [g] 16,9 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 118,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,3 WW [Por] 11,9 Cholesterol [mg] 37,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 693,5 Białko ogółem [g] 41,4 Tłuszcz [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 13,7 Sól [g] 0,8 WW [Por] 9,4 Cholesterol [mg] 377,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 529,7 Białko ogółem [g] 21,7 Tłuszcz [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 suma cukrów prostych [g] 4,6 Sól [g] 3,6 WW [Por] 6,3 Cholesterol [mg] 62,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 114,6 Białko ogółem [g] 10,6 Tłuszcz [g] 0,9 Węglowodany ogółem [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 0,4 Sól [g] 1,3 WW [Por] 1,7 Cholesterol [mg] 21,6	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 49,1 Sól [g] 7,2 WW [Por] 30 Cholesterol [mg] 498,7
			Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Płatki owsiane na mleku 250 ml (BIA, GLU) Pasta z twarogu i szynki 110 g (BIA, MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Serek homogenizowany 150 g (BIA)	Zupa grysikowa zmięksowana 350 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml polędwica sopocka mielona 60 g (MIE) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
			Waga porcji [g]: 1 050	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 1 110	Waga porcji [g]: 345	Waga porcji [g]: 200	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-27 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 789,6 Białko ogółem [g] 38,6 Tłuszcz [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 106,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 suma cukrów prostych [g] 26,4 Sól [g] 1,4 WW [Por] 10,7 Cholesterol [mg] 68,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 572,1 Białko ogółem [g] 31,2 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 94,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 16,9 Sól [g] 0,6 WW [Por] 9,5 Cholesterol [mg] 63,5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 522,7 Białko ogółem [g] 22,3 Tłuszcz [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 3,4 WW [Por] 6,6 Cholesterol [mg] 62,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] WW [Por] 1,1 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 5,6 WW [Por] 28,6 Cholesterol [mg] 194,1
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml (<i>BIA, GLU, JAJ</i>)	Serek homogenizowany 150 g (<i>BIA</i>)	zupa ziemniaczana wzmocniona zmiksowana 500 g (<i>SEL</i>) Kompot owocowy 250 ml	zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (<i>SEL</i>) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 100	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
		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] 183,2 Białko ogółem [g] 13,2 Tłuszcz [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] Sól [g] 0,2 WW [Por] 0,7 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 608,5 Białko ogółem [g] 27,7 Tłuszcz [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,3 suma cukrów prostych [g] 5,5 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6,1 Cholesterol [mg] 77,7	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 452,5 Białko ogółem [g] 18,8 Tłuszcz [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 18,3 Sól [g] 0,7 WW [Por] 6,8 Cholesterol [mg] 29,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,3 Sól [g] WW [Por] 1,1 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 209,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 2,1 WW [Por] 21,1 Cholesterol [mg] 540