

2025-09-28 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Skladniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 350 ml (BIA, SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata z jogurtem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Ser żółty 60 g (BIA) Ogórek świeży 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
		Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 101	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 766,8 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 31,1 Sól [g] 1,5 WW [Por] 10,7 Cholesterol [mg] 95,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 WW [Por] 4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 657,8 Białko ogółem [g] 39,5 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,5 WW [Por] 9,1 Cholesterol [mg] 77,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 498,3 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sól [g] 1,2 WW [Por] 5,9 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] 288,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,7 WW [Por] 31,3 Cholesterol [mg] 569,7
	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 Szynka staropolska 60 g (MIE) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Szynka wiep. duszona 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g Sałata ze szczypiorkiem i oliwą 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy b/m 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Filet kruchy 60 g (MIE) Ogórek świeży 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)	
		Waga porcji [g]: 965	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 101	
		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 766,8 Białko ogółem [g] 41,1 Tłuszcz [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 suma cukrów prostych [g] 31,1 Sól [g] 1,5 WW [Por] 10,7 Cholesterol [mg] 95,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 WW [Por] 4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 657,8 Białko ogółem [g] 39,5 Tłuszcz [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 90,7 Błonnik pokarmowy [g] 14 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 0,5 WW [Por] 9,1 Cholesterol [mg] 77,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 498,3 Białko ogółem [g] 16,5 Tłuszcz [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,6 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sól [g] 1,2 WW [Por] 5,9 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] 288,1 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 4,7 WW [Por] 31,3 Cholesterol [mg] 569,7

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

2025-09-28 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Waga porcji [g]: 815	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 101	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 628,1 Białko ogółem [g] 30,3 Tłuszcz [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 suma cukrów prostych [g] 30,4 Sól [g] 1,4 WW [Por] 9 Cholesterol [mg] 87,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 157,1 Białko ogółem [g] 6,8 Tłuszcz [g] 1,1 Węglowodany ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 20,9 Sól [g] 0,8 WW [Por] 4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 703,7 Białko ogółem [g] 37,1 Tłuszcz [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4 suma cukrów prostych [g] 11,9 Sól [g] 0,5 WW [Por] 9,1 Cholesterol [mg] 69,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 430,2 Białko ogółem [g] 18,9 Tłuszcz [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 suma cukrów prostych [g] 4,7 Sól [g] 2,5 WW [Por] 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] 2 127,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 5,9 WW [Por] 29,7 Cholesterol [mg] 554,5
Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) szynka śląska rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmięszana 350 ml (BIA , SEL) szynka wieprzowa rozdrobniona 110 g (GLU , MIĘ) ziemniaki puree 180 g dynia gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 50 g (BIA)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 100 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Banan 1 szt	
	Waga porcji [g]: 845	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 1	

Dieta papkowata bez cukru

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-28 niedziela	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 755,1 Białko ogółem [g] 41 Tłuszcz [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 suma cukrów prostych [g] 18,1 Sól [g] 1,3 WW [Por] 9,5 Cholesterol [mg] 95,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] WW [Por] 1 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 685,3 Białko ogółem [g] 38,9 Tłuszcz [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 115,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,6 suma cukrów prostych [g] 12,1 Sól [g] 0,5 WW [Por] Cholesterol [mg] 77,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 569,5 Białko ogółem [g] 28,2 Tłuszcz [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 suma cukrów prostych [g] 9,3 Sól [g] 1,1 WW [Por] Cholesterol [mg] 54,2	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 126,1 Białko ogółem [g] 1,3 Tłuszcz [g] 0,4 Węglowodany ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,2 suma cukrów prostych [g] 25 Sól [g] WW [Por] Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 2,9 WW [Por] 32,2 Cholesterol [mg] 226,7
	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] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] WW [Por] 1 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 354 Białko ogółem [g] 11,8 Tłuszcz [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 5,2 Sól [g] 0,3 WW [Por] 3,8 Cholesterol [mg] 29,1	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] 40 Białko ogółem [g] 0,3 Tłuszcz [g] 0,3 Węglowodany ogółem [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 1,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] WW [Por] 1 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 621,8 Białko ogółem [g] 62,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 189,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 1,9 WW [Por] 19,1 Cholesterol [mg] 462,3