

2025-09-29 poniedziałek

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) Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g Musztarda 20 g (GOR)	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Udko gotowane 160 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 110 g (JAJ, R YB) Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser biały 60 g (BIA)	
	Waga porcji [g]: 1 045	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 535	Waga porcji [g]: 190	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 885,6 Białko ogółem [g] 44,7 Tłuszcz [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 108,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 3,7 WW [Por] 10,8 Cholesterol [mg] 116,7	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] 757,5 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 86,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 14,5 Sól [g] 0,9 WW [Por] 8,6 Cholesterol [mg] 181,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 054,3 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 4,6 WW [Por] 6,9 Cholesterol [mg] 977,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 147,3 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 3,3 Węglowodany ogółem [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,8 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,4 WW [Por] 1,8 Cholesterol [mg] 10,2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 863,7 Białko ogółem [g] 170,3 Tłuszcz [g] 131 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 9,6 WW [Por] 28,5 Cholesterol [mg] 1 285,8
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 Kiełbasa podwawelska na ciepło 120 g Pomidor 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Udko gotowane 160 g Kasza gryczana gotowana 180 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 110 g (JAJ, R YB) Pomidor 130 g	Sok warzywny 200 ml (SEL)	
	Waga porcji [g]: 885	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 160	Waga porcji [g]: 535	Waga porcji [g]: 200	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

2025-09-29 poniedziałek

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 746,9 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 30,5 Sól [g] 3,6 WW [Por] 9,1 Cholesterol [mg] 109,2	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] 757,5 Białko ogółem [g] 53,9 Tłuszcz [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 86,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 14,5 Sól [g] 0,9 WW [Por] 8,6 Cholesterol [mg] 181,8	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 054,3 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 68,4 Błonnik pokarmowy [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 4,6 WW [Por] 6,9 Cholesterol [mg] 977,1	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] 2 734,8 Białko ogółem [g] 153,3 Tłuszcz [g] 121,6 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 9,9 WW [Por] 29 Cholesterol [mg] 1 268,1
Dieta papkowata bez cukru	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) Płatki jaglane na mleku 250 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 60 g (BIA, MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok pomidorowy 200 ml	zupa brokułowa z ziemniakami przetarta 350 g (SEL) pulpety drobiowe rozdrobnione 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g marchewka gotowana rozdrobniona 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 50 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta rybna z jajkiem i natką pietruszki 110 g (JAJ, R YB) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Jogurt 1 szt (BIA)	
		Waga porcji [g]: 1 055	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 395	Waga porcji [g]: 1	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-09-29 poniedziałek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 742,9 Białko ogółem [g] 32,6 Tłuszcz [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 103,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 suma cukrów prostych [g] 28,4 Sól [g] 1,4 WW [Por] 10,4 Cholesterol [mg] 67,1	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] 642,7 Białko ogółem [g] 51,2 Tłuszcz [g] 5,8 Węglowodany ogółem [g] 104,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,3 suma cukrów prostych [g] 19,3 Sól [g] 0,6 WW [Por] 10,4 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 082,7 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 65,5 Błonnik pokarmowy [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 6,2 Sól [g] 4,4 WW [Por] 6,7 Cholesterol [mg] 977,1	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] WW [Por] 0,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 6,4 WW [Por] 28,5 Cholesterol [mg] 1 044,2
	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] 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] 395,5 Białko ogółem [g] 12,7 Tłuszcz [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 12,3 Sól [g] 0,3 WW [Por] 6 Cholesterol [mg]	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] 60 Białko ogółem [g] 4,3 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1 Sól [g] WW [Por] 0,6 Cholesterol [mg]	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 671 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 220,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 59 Sól [g] 1,6 WW [Por] 22 Cholesterol [mg] 452,6