

2025-10-11 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów						
	Składniki	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) wędlina kaliska 60 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA) Ogórek świeży 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIE) Makaron razowy gotowany 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
		Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 130	Waga porcji [g]: 590	Waga porcji [g]: 101	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 715,3 Białko ogółem [g] 30,1 Tłuszcz [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 96,5 Błonnik pokarmowy [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 suma cukrów prostych [g] 32,4 Sól [g] 3,2 Cholesterol [mg] 57,2 Sód [mg] 593,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 0,5 Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 688,3 Białko ogółem [g] 49,5 Tłuszcz [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 9,9 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 105,1 Sód [mg] 380,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 656,1 Białko ogółem [g] 28,9 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 11,8 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 487,4	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 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 278,1
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 Filet kruchy 60 g (MIE) Ogórek świeży 130 g	Sok owocowy 150 g	Zupa ziemniaczana b/zab 350 g (SEL) Makaron razowy gotowany 180 g Brokuł gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos boloński 150 g (GLU, MIE)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana 120 g Pomidor 130 g	Jajko gotowane 1 szt (JAJ) pieczywo żytnie 30 g (ŻYT)		
	Waga porcji [g]: 745	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 130	Waga porcji [g]: 565	Waga porcji [g]: 101		

2025-10-11 sobota

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 533,9 Białko ogółem [g] 20,7 Tłuszcz [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,9 suma cukrów prostych [g] 23,7 Sól [g] 2,5 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 490,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 41 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 0,1 Węglowodany ogółem [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2 suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 2 Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 777,5 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 8,3 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 125,5 Sód [mg] 160,3	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 636 Białko ogółem [g] 27,6 Tłuszcz [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 485,8	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 Cholesterol [mg] 360 Sód [mg] 278,1	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 274,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sól [g] 4,8 Cholesterol [mg] 559,9 Sód [mg] 1 417,1
Dieta papkowata bez cukru	Składniki	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Owoc 130 g Kawa zbożowa na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) twaróg z koperkiem 110 g (BIA) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Sok owocowy 150 g	zupa ziemniaczana zmięksovana 350 g (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIE) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Kiełbasa gotowana rozdrobniona 120 g pomidor bs rozdrobniony 130 g sos tzatziki 30 g (BIA)	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (BIA, JA J, GOR) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
		Waga porcji [g]: 730	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 450	Waga porcji [g]: 190	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-11 sobota	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 866,7 Białko ogółem [g] 44,5 Tłuszcz [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 106 Błonnik pokarmowy [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 suma cukrów prostych [g] 37,4 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 75,9 Sód [mg] 579,9	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 877,8 Białko ogółem [g] 65,6 Tłuszcz [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 105,3 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 suma cukrów prostych [g] 15,8 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 149,9 Sód [mg] 227,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 684,4 Białko ogółem [g] 29,1 Tłuszcz [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 66,1 Błonnik pokarmowy [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 6,6 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 416,4	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 213,8 Białko ogółem [g] 13,1 Tłuszcz [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 0,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,7 suma cukrów prostych [g] 1,1 Sól [g] 2,6 Cholesterol [mg] 288 Sód [mg] 1 041,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 683,7 Białko ogółem [g] 152,4 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 551 Sód [mg] 2 267,3
	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 Cholesterol [mg] 433,2 Sód [mg] 346,2	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] Cholesterol [mg] Sód [mg] 2	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 Cholesterol [mg] 77,7 Sód [mg] 135,7	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 Cholesterol [mg] Sód [mg] 0,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 90 Białko ogółem [g] 6,5 Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] suma cukrów prostych [g] 1,5 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 926,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 211,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 510,9 Sód [mg] 484,5