

2025-10-02 czwartek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Skladniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) parówki drobiowe 120 g Pomidor 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotwana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIE) Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 130 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA)	
	Waga porcji [g]: 1 065	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 130	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 023,7 Białko ogółem [g] 39,7 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 126 Sód [mg] 854,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 668,4 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 14 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 79 Sód [mg] 204	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 523,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8 Sód [mg] 154,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 452,3 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 299,6 Sód [mg] 1 770,3
Skladniki	bułka żytnia 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g Owoc 130 g herbata z cytryną b/c 250 ml Sok wielowarzywny 250 ml parówki drobiowe 120 g Pomidor 130 g ketchup 20 g	Sok owocowy 150 g	zupa koperkowa z ziemniakami b/m 350 ml (SEL) Sos jasnyb/m 50 g (GLU) Kasza jęczmienna gotwana 180 g (GLU) Jabłko 80 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z kapusty czerwonej 130 g Dynia gotwana 130 g	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Szynka chłopska 60 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Mus owocowy 150 g	
	Waga porcji [g]: 1 065	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 130	
	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 023,7 Białko ogółem [g] 39,7 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 110,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 30,9 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 126 Sód [mg] 854,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 668,4 Białko ogółem [g] 40,9 Tłuszcz [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 14 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 79 Sód [mg] 204	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 523,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 120,9 Białko ogółem [g] 9,3 Tłuszcz [g] 2,4 Węglowodany ogółem [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1,2 suma cukrów prostych [g] 1,8 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 6,8 Sód [mg] 154,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 452,3 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 5,8 Cholesterol [mg] 299,6 Sód [mg] 1 770,3

2025-10-02 czwartek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
	Waga porcji [g]: 915	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 185	Waga porcji [g]: 415	Waga porcji [g]: 250	
Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 885,1 Białko ogółem [g] 28,9 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 94,2 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 30,2 Sól [g] 3,5 Cholesterol [mg] 118,5 Sód [mg] 823,2	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] 0,1 suma cukrów prostych [g] 9,2 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 0,1 Sód [mg] 2	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 688,1 Białko ogółem [g] 17,1 Tłuszcz [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 139,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,5 suma cukrów prostych [g] 23,3 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 12,4 Sód [mg] 199	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 540,3 Białko ogółem [g] 27,1 Tłuszcz [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 75,7 Błonnik pokarmowy [g] 15,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 suma cukrów prostych [g] 5,7 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 75 Sód [mg] 523,9	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 108,1 Białko ogółem [g] 2,1 Tłuszcz [g] 0,8 Węglowodany ogółem [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,1 suma cukrów prostych [g] 8,2 Sól [g] 0,3 Cholesterol [mg] 138,7 Sód [mg]	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5,6 Cholesterol [mg] 205,9 Sód [mg] 1 686,8
Składniki	bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Kefir 150 ml (BIA) parówki rozdrobnione 2 szt pomidor bs rozdrobniony 130 g ketchup 20 g	Serek naturalny 150 g (BIA)	zupa koperkowa z ziemniakami zmiksowana 350 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki puree 180 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250 ml dynia gotowana rozdrobniona 130 g	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Twarożek 110 g (BIA) Pasta z zielonego groszku 130 g	Mus owocowy 150 g	
	Waga porcji [g]: 826	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 405	Waga porcji [g]: 150	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-10-02 czwartek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 801,1 Białko ogółem [g] 28,4 Tłuszcz [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 98 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 suma cukrów prostych [g] 18,4 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 83,7 Sód [mg] 882,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 710,3 Białko ogółem [g] 25,7 Tłuszcz [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 124,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 12,1 Sól [g] 0,5 Cholesterol [mg] 65,6 Sód [mg] 209,7	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 664,5 Białko ogółem [g] 35,1 Tłuszcz [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 9,4 Sól [g] 1,2 Cholesterol [mg] 55,9 Sód [mg] 478,4	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] 0,3 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 314,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 50,1 Sól [g] 4 Cholesterol [mg] 218 Sód [mg] 1 605,4
	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] 99 Białko ogółem [g] 14 Tłuszcz [g] 3,5 Węglowodany ogółem [g] 2,8 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,1 suma cukrów prostych [g] 2,4 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 468,7 Białko ogółem [g] 24,1 Tłuszcz [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 15,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,9 suma cukrów prostych [g] 14,1 Sól [g] 0,7 Cholesterol [mg] 58,3 Sód [mg] 273,9	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] 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] 0,3 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 794,5 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 219,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 2,4 Cholesterol [mg] 504,3 Sód [mg] 655,3