

2025-11-02 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 naturalny 150 g (BIA) Szynka w siatce 60 g (MIE) Ogórek świeży 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	pieczywo żytnie 30 g (ŻYT) Ser żółty 30 g (BIA)	
		Waga porcji [g]: 830	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 010	Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	
	Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [kcal] 689,1 Białko ogółem [g] 32,3 Tłuszcz [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 30,7 Sól [g] 3,3 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 616,9	Wartość energetyczna [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] 7,8 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 753,9 Białko ogółem [g] 50,2 Tłuszcz [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 91,7 Błonnik pokarmowy [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 12,6 Sól [g] 0,8 Cholesterol [mg] 133,5 Sód [mg] 306,2	Wartość energetyczna [kcal] 545,8 Białko ogółem [g] 15,4 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 14,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 532,6	Wartość energetyczna [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 Cholesterol [mg] Sód [mg] 137,1	Wartość energetyczna [kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 5,7 Cholesterol [mg] 227,4 Sód [mg] 1 594,4
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 010	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 200	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	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 Szynka w siatce 60 g (MIE) Ogórek świeży 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/zabielania 350 ml (SEL) Kotlet mielony pieczony 110 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 180 g ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasnyb/m 50 g (GLU)	pieczywo żytnie 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 110 g Pomidor 130 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
		Waga porcji [g]: 735	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 010	Waga porcji [g]: 505	Waga porcji [g]: 200	

2025-11-02 niedziela

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów beznmleczna

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Wartość energetyczna [kcal] 536,9 Białko ogółem [g] 20,1 Tłuszcz [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 82,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 suma cukrów prostych [g] 23,7 Sól [g] 3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 490,9	Wartość energetyczna [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] 7,8 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 736 Białko ogółem [g] 50,2 Tłuszcz [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 suma cukrów prostych [g] 15,1 Sól [g] 0,9 Cholesterol [mg] 133,5 Sód [mg] 343,3	Wartość energetyczna [kcal] 545,8 Białko ogółem [g] 15,4 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 14,3 Sól [g] 1,3 Cholesterol [mg] 37,2 Sód [mg] 532,6	Wartość energetyczna [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] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] 1 900,8 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 5,2 Cholesterol [mg] 207,9 Sód [mg] 1 376,6
Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 130 g Kakao na mleku 250 ml (BIA) Jogurt naturalny 150 g (BIA) szynka w siatce rozdrobniona 60 g (MIĘ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Mus warzywny 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem zmiększana 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony rozdrobniony 110 g (MIĘ) ziemniaki puree 180 g buraczki przetarte 150 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (BIA) Rukola 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml połędwica sopocka mielona 60 g (MIĘ) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 130 g	Twarożek 60 g (BIA) Bułka wrocławska rozdrobniona 30 g (GLU)	
Waga porcji [g]: 790	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 1 090	Waga porcji [g]: 350	Waga porcji [g]: 130	
Wartość energetyczna [kcal] 711,1 Białko ogółem [g] 33,9 Tłuszcz [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 95,8 Błonnik pokarmowy [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 suma cukrów prostych [g] 23,3 Sól [g] 3,1 Cholesterol [mg] 56,7 Sód [mg] 552,2	Wartość energetyczna [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] 7,8 suma cukrów prostych [g] 7,8 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 903,5 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 111 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 suma cukrów prostych [g] 25,7 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 154,8 Sód [mg] 388,6	Wartość energetyczna [kcal] 717 Białko ogółem [g] 30,2 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 108,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 suma cukrów prostych [g] 22,1 Sól [g] 4,2 Cholesterol [mg] 62,4 Sód [mg] 672,8	Wartość energetyczna [kcal] 167,4 Białko ogółem [g] 13,6 Tłuszcz [g] 4,1 Węglowodany ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2 suma cukrów prostych [g] 2,5 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 10,2 Sód [mg] 147	Wartość energetyczna [kcal] 2 539 Białko ogółem [g] 138,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 8,7 Cholesterol [mg] 284,1 Sód [mg] 2 762,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2025-11-02 niedziela	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki	zupa mleczna wzmocniona 500 ml (BIA, GLU, JAJ)	Mus warzywny 150 g	zupa pomidorowa z ryżem wzmocniona 500 ml (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml (BIA, SEL) herbata z cytryną b/c 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	
			Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 150	Waga porcji [g]: 650	Waga porcji [g]: 550	Waga porcji [g]: 200	
		Wartość odżywcza w porcji	Wartość energetyczna [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] 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] 7,8 Sól [g] 1,6 Cholesterol [mg] Sód [mg] 1,6	Wartość energetyczna [kcal] 464,9 Białko ogółem [g] 18,7 Tłuszcz [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 53,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6 suma cukrów prostych [g] 11,4 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 48,6 Sód [mg] 225,6	Wartość energetyczna [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] 42,1 Białko ogółem [g] 0,1 Tłuszcz [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 0,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,3 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8,2	Wartość energetyczna [kcal] 1 733,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 204,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 2,2 Cholesterol [mg] 481,8 Sód [mg] 582,2