

2025-12-09 wtorek

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Składniki bułka żytnia 100 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 130 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 60 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka z buraków z oliwą 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) Naleśniki niesłodzone z serem (2 szt) 300 g ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> ) Jogurt naturalny 100 g ( <b>BIA</b> ) Jabłko 100 g Kompot owocowy 250 ml	pieczywo żytnie 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek 130 g	pieczywo żytnie 30 g ( <b>ŻYT</b> ) Polędwica sopočka 30 g ( <b>MIĘ</b> )	
	Waga porcji [g]: 940	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 075	Waga porcji [g]: 361	Waga porcji [g]: 140	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 856,9 Białko ogółem [g] 44,8 Tłuszcz [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 102,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 suma cukrów prostych [g] 29,8 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 95,1 Sód [mg] 169,8	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] 875 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 126 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 23,7 Sól [g] 1 Cholesterol [mg] 450,6 Sód [mg] 399,4	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 718,4 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 12 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 813,3	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 110,7 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 12,6 Sód [mg] 615,9	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660 Białko ogółem [g] 158,1 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 6,4 Cholesterol [mg] 1 328,3 Sód [mg] 2 031,4
	Waga porcji [g]: 895	Waga porcji [g]: 200	Waga porcji [g]: 1 070	Waga porcji [g]: 366	Waga porcji [g]: 140	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-09 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezzmleczna	Wartość odżywcza w porcji Wartość energetyczna[kcal] 713,2 Białko ogółem [g] 34 Tłuszcz [g] 26,8 Węglowodany ogółem [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11 suma cukrów prostych [g] 28,7 Sól [g] 1,8 Cholesterol [mg] 87,6 Sód [mg] 146,8	Wartość energetyczna[kcal] 37,1 Białko ogółem [g] Tłuszcz [g] Węglowodany ogółem [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,4 Sól [g] Cholesterol [mg] Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] 833,4 Białko ogółem [g] 60,9 Tłuszcz [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 121,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 12,9 Sól [g] 0,6 Cholesterol [mg] 100,7 Sód [mg] 222,2	Wartość energetyczna[kcal] 718,4 Białko ogółem [g] 35,9 Tłuszcz [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 73,1 Błonnik pokarmowy [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 suma cukrów prostych [g] 12 Sól [g] 2 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 813,3	Wartość energetyczna[kcal] 110,7 Białko ogółem [g] 8,2 Tłuszcz [g] 2 Węglowodany ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 2,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,7 suma cukrów prostych [g] 0,5 Sól [g] 1,5 Cholesterol [mg] 12,6 Sód [mg] 615,9	Wartość energetyczna[kcal] 2 412,8 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sól [g] 5,9 Cholesterol [mg] 958,1 Sód [mg] 1 806,2
	Dieta papkowata bez cukru	Składniki bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g Mus owocowy 150 g Kakao na mleku 250 ml ( <b>BIA</b> ) Kefir 150 ml ( <b>BIA</b> ) pasta zwędliny z natką pietruszki 110 g ( <b>MIE</b> ) Sałatka z buraków z oliwą rozdrobniona 130 g	Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa grysikowa zmięszana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana rozdrobniona 110 g ( <b>MIE</b> ) ziemniaki puree 180 g brokuł gotowany rozdrobniony 150 g Kompot owocowy 250 ml	Bułka wrocławska rozdrobniona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>BIA</b> ) sałata rozdrobniona 10 g herbata z cytryną b/c 250 ml jajko gotowane rozdrobnione 2 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor bs rozdrobniony 130 g	Galaretka owocowa 200 g	
		Waga porcji [g]: 985	Waga porcji [g]: 30	Waga porcji [g]: 1 040	Waga porcji [g]: 301	Waga porcji [g]: 100	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-09 wtorek	Dieta papkowata bez cukru	Wartość energetyczna[kcal] 834,6 Białko ogółem [g] 40,2 Tłuszcz [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 102,6 Błonnik pokarmowy [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 23,9 Sól [g] 1,4 Cholesterol [mg] 89,1 Sód [mg] 565,4	Wartość energetyczna[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] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 736,6 Białko ogółem [g] 57,1 Tłuszcz [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 11,6 Sól [g] 0,4 Cholesterol [mg] 121,1 Sód [mg] 175,3	Wartość energetyczna[kcal] 717,5 Białko ogółem [g] 34,5 Tłuszcz [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 6,1 Sól [g] 1,7 Cholesterol [mg] 757,2 Sód [mg] 696,8	Wartość energetyczna[kcal] 39,4 Białko ogółem [g] 3,7 Tłuszcz [g] 2,7 Węglowodany ogółem [g] 0,2 Błonnik pokarmowy [g] 0,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 0,9 suma cukrów prostych [g] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8 Sód [mg] 26,8	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,1 Białko ogółem [g] 149,5 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 44,1 Sól [g] 3,7 Cholesterol [mg] 990 Sód [mg] 1 497,3
	Dieta płynna wzmocniona bez cukru	Składniki zupa mleczna wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )	Serek naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )	Zupa grysikowa zmięszana wzmocniona 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa wzmocniona 500 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) herbata z cytryną b/c 250 ml	Sok wielowarzywny 200 ml	
		Waga porcji [g]: 500	Waga porcji [g]: 30	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] 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] 0,1 Sól [g] 0,1 Cholesterol [mg] 12,8 Sód [mg] 33	Wartość energetyczna[kcal] 377,5 Białko ogółem [g] 13 Tłuszcz [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 5 suma cukrów prostych [g] 3,1 Sól [g] 0,2 Cholesterol [mg] 29,1 Sód [mg] 68,2	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] 757,2 Sód [mg] 696,8	Wartość energetyczna[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] 0,1 Cholesterol [mg] 9,8 Sód [mg] 8	Wartość energetyczna[kcal] 1 682,3 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 180,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 1,9 Cholesterol [mg] 475,1 Sód [mg] 456