

Jadłospis dekadowy od 02-11-2024 do 11-11-2024



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300

SZPITAL w Kępnie NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Sobota 02-11-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), kiełbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,6500 kcal

Białko 27,3640 g

Tłuszcz 25,1700 g

Węglowodany 74,8340 g

Cukier prosty 1,21517 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Karkówka pieczona w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,6700 kcal

Białko 31,9400 g

Tłuszcz 17,4750 g

Węglowodany 100,9290 g

Cukier prosty 21,6610 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb żytni 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,9100 kcal

Białko 19,7150 g

Tłuszcz 40,4150 g

Węglowodany 50,1040 g

Cukier prosty 0,65017 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,8900 kcal

Białko 26,7640 g

Tłuszcz 28,0200 g

Węglowodany 83,5740 g

Cukier prosty 4,36517 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany rozdrobniony 90g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal
Białko 29,3800 g
Tłuszcz 16,7040 g
Węglowodany 112,9740 g
Cukier prosty 24,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,6600 kcal
Białko 15,8200 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 66,2190 g
Cukier prosty 4,05017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 120g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,9100 kcal
Białko 31,8440 g
Tłuszcz 33,2200 g
Węglowodany 47,9540 g
Cukier prosty 1,27717 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 90g, Buraczki 100g, ziemniaki 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,3700 kcal
Białko 26,2000 g
Tłuszcz 12,2900 g
Węglowodany 65,3790 g
Cukier prosty 11,7130 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na mleku 220g *(1, 3, 6, 7), Twaróg 80g *(7), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 798,0100 kcal
Białko 34,7640 g
Tłuszcz 34,0500 g
Węglowodany 85,0140 g
Cukier prosty 1,16517 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,7000 kcal
Białko 27,2090 g
Tłuszcz 27,1100 g
Węglowodany 82,8190 g
Cukier prosty 2,56017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal
Białko 29,3800 g
Tłuszcz 16,7040 g
Węglowodany 112,9740 g
Cukier prosty 24,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 17,7900 g
Tłuszcz 36,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
Cukier prosty 2,55017 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,0600 kcal
Białko 22,7100 g
Tłuszcz 24,1100 g
Węglowodany 76,3690 g
Cukier prosty 2,26017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,8500 kcal
Białko 28,0210 g
Tłuszcz 14,8990 g
Węglowodany 101,7600 g
Cukier prosty 24,56503 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidora bez

skórki ,sałaty 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 17,7900 g
Tłuszcz 36,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
Cukier prosty 2,55017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,0600 kcal
Białko 22,7100 g
Tłuszcz 24,1100 g
Węglowodany 76,3690 g
Cukier prosty 2,26017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,8500 kcal
Białko 28,0210 g
Tłuszcz 14,8990 g
Węglowodany 101,7600 g
Cukier prosty 24,56503 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidora bez skórki ,sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 17,7900 g
Tłuszcz 36,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
Cukier prosty 2,55017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,0600 kcal

Białko 22,7100 g
Tłuszcz 24,1100 g
Węglowodany 76,3690 g
Cukier prosty 2,26017 g

Dodatek 6 In.S

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 333,6600 kcal
Białko 8,3690 g
Tłuszcz 20,6050 g
Węglowodany 29,3890 g
Cukier prosty 1,19017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,8500 kcal
Białko 28,0210 g
Tłuszcz 14,8990 g
Węglowodany 101,7600 g
Cukier prosty 24,56503 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidora bez skórki ,sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 17,7900 g
Tłuszcz 36,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
Cukier prosty 2,55017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,1000 kcal
Białko 24,4890 g
Tłuszcz 24,0700 g
Węglowodany 66,6190 g
Cukier prosty 1,94017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal
Białko 29,3800 g
Tłuszcz 16,7040 g
Węglowodany 112,9740 g
Cukier prosty 24,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,0600 kcal
Białko 15,0700 g
Tłuszcz 33,8250 g
Węglowodany 45,9290 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,1000 kcal
Białko 24,4890 g
Tłuszcz 24,0700 g
Węglowodany 66,6190 g
Cukier prosty 1,94017 g

Dodatek 6 In.S

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 281,9400 kcal
Białko 8,8060 g
Tłuszcz 9,9600 g
Węglowodany 43,3660 g
Cukier prosty 1,33008 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal
Białko 29,3800 g
Tłuszcz 16,7040 g
Węglowodany 112,9740 g
Cukier prosty 24,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,0600 kcal
Białko 15,0700 g
Tłuszcz 33,8250 g
Węglowodany 45,9290 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,0500 kcal
Białko 26,0440 g
Tłuszcz 25,3300 g
Węglowodany 70,9340 g
Cukier prosty 2,49517 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Karkówka pieczona w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,0200 kcal
Białko 32,4500 g
Tłuszcz 17,5350 g
Węglowodany 109,3240 g
Cukier prosty 24,7360 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,2600 kcal
Białko 17,3100 g
Tłuszcz 34,5050 g
Węglowodany 66,5290 g
Cukier prosty 2,57017 g

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 365,5400 kcal
Białko 10,8660 g
Tłuszcz 10,5400 g
Węglowodany 62,9860 g
Cukier prosty 1,95008 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,7000 kcal

Białko 27,2090 g

Tłuszcz 27,1100 g

Węglowodany 82,8190 g

Cukier prosty 2,56017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal

Białko 29,3800 g

Tłuszcz 16,7040 g

Węglowodany 112,9740 g

Cukier prosty 24,6400 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal

Białko 17,7900 g

Tłuszcz 36,8650 g

Węglowodany 62,1290 g

Cukier prosty 2,55017 g

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 244,4400 kcal

Białko 7,7460 g

Tłuszcz 10,7000 g

Węglowodany 29,8860 g

Cukier prosty 0,98008 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 681,2000 kcal
Białko 25,8590 g
Tłuszcz 26,6100 g
Węglowodany 76,6190 g
Cukier prosty 1,61022 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal
Białko 29,3800 g
Tłuszcz 16,7040 g
Węglowodany 112,9740 g
Cukier prosty 24,6400 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,1600 kcal
Białko 17,0900 g
Tłuszcz 35,2650 g
Węglowodany 55,9790 g
Cukier prosty 1,60017 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,1000 kcal
Białko 24,4890 g
Tłuszcz 24,0700 g
Węglowodany 66,6190 g
Cukier prosty 1,94017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal
Białko 29,3800 g
Tłuszcz 16,7040 g
Węglowodany 112,9740 g
Cukier prosty 24,6400 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,2600 kcal

Białko 17,3100 g

Tłuszcz 34,5050 g

Węglowodany 66,5290 g

Cukier prosty 2,57017 g

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 365,5400 kcal

Białko 10,8660 g

Tłuszcz 10,5400 g

Węglowodany 62,9860 g

Cukier prosty 1,95008 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Szynka Gerwazego 50g *(1, 3, 6, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 599,6500 kcal

Białko 23,9040 g

Tłuszcz 23,9800 g

Węglowodany 65,8240 g

Cukier prosty 1,89517 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 719,3600 kcal

Białko 29,3800 g

Tłuszcz 16,7040 g

Węglowodany 112,9740 g

Cukier prosty 24,6400 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,0600 kcal
Białko 15,0700 g
Tłuszcz 33,8250 g
Węglowodany 45,9290 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g, Mleko Surowe 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,0100 kcal
Białko 30,8250 g
Tłuszcz 32,7750 g
Węglowodany 52,5840 g
Cukier prosty 0,69517 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,9500 kcal
Białko 29,5310 g
Tłuszcz 13,7290 g
Węglowodany 97,7350 g
Cukier prosty 24,66503 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb bezglutenowy 100g, Herbata b/cukru 220g, Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,4600 kcal
Białko 20,1500 g
Tłuszcz 35,6050 g
Węglowodany 65,3890 g
Cukier prosty 3,29017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,4400 kcal
Białko 13,9860 g
Tłuszcz 24,2000 g
Węglowodany 52,2450 g
Cukier prosty 1,3450 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 28,0900 g
Tłuszcz 10,7800 g
Węglowodany 87,9940 g
Cukier prosty 24,1230 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1), Biszkopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna roślinna 17g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,8900 kcal
Białko 15,4310 g
Tłuszcz 34,0200 g
Węglowodany 55,8200 g
Cukier prosty 1,5100 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 423,3300 kcal
Białko 17,6690 g
Tłuszcz 25,7210 g
Węglowodany 30,3920 g
Cukier prosty 0,39517 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 200g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,4500 kcal
Białko 27,8810 g
Tłuszcz 13,0290 g
Węglowodany 95,3350 g
Cukier prosty 24,53503 g

Dodatek Podwieczorku

Banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 95,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g
Cukier prosty 23,5000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,5800 kcal
Białko 11,9540 g
Tłuszcz 31,8610 g
Węglowodany 32,6070 g
Cukier prosty 0,56017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i ml

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g, Margaryna roślinna 17g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 355,9600 kcal
Białko 10,3900 g
Tłuszcz 22,1260 g
Węglowodany 28,9130 g
Cukier prosty 0,3950 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 28,0900 g
Tłuszcz 10,7800 g
Węglowodany 87,9940 g
Cukier prosty 24,1230 g

Dodatek Podwieczorku

Biszkopty B-Glutenowe *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,4100 kcal
Białko 11,8350 g
Tłuszcz 31,9460 g
Węglowodany 32,4880 g
Cukier prosty 0,5600 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,4400 kcal

Białko 13,9860 g

Tłuszcz 24,2000 g

Węglowodany 52,2450 g

Cukier prosty 1,3450 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal

Białko 28,0900 g

Tłuszcz 10,7800 g

Węglowodany 87,9940 g

Cukier prosty 24,1230 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1), Biskopki 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna roślinna 17g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,8900 kcal

Białko 15,4310 g

Tłuszcz 34,0200 g

Węglowodany 55,8200 g

Cukier prosty 1,5100 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 180g *(1, 7), Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,0000 kcal

Białko 19,1090 g

Tłuszcz 23,1500 g

Węglowodany 76,3290 g

Cukier prosty 2,26017 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 200g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,3600 kcal

Białko 28,4200 g

Tłuszcz 16,6240 g

Węglowodany 102,1740 g

Cukier prosty 24,2400 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,5600 kcal

Białko 16,2500 g

Tłuszcz 35,5350 g

Węglowodany 62,0890 g

Cukier prosty 2,46017 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 180g *(1, 7), Szynka drobiowa rozdrobniona 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,1900 kcal

Białko 15,7640 g

Tłuszcz 23,4600 g

Węglowodany 54,5340 g

Cukier prosty 4,06517 g

Obiad

Zupa selerowa 250g *(9), Schab gotowany rozdrobniony 50g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 200g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,9600 kcal

Białko 18,5400 g

Tłuszcz 11,1840 g

Węglowodany 81,9390 g

Cukier prosty 23,8800 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 365,9600 kcal
Białko 9,1400 g
Tłuszcz 20,3150 g
Węglowodany 37,4390 g
Cukier prosty 2,92017 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,5500 kcal
Białko 16,2940 g
Tłuszcz 21,8300 g
Węglowodany 70,8840 g
Cukier prosty 2,49517 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 489,3600 kcal
Białko 10,9200 g
Tłuszcz 6,2240 g
Węglowodany 99,4390 g
Cukier prosty 24,2000 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,6600 kcal
Białko 8,0700 g
Tłuszcz 26,5250 g
Węglowodany 66,2890 g
Cukier prosty 2,03017 g

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 365,5400 kcal

Białko 10,8660 g

Tłuszcz 10,5400 g

Węglowodany 62,9860 g

Cukier prosty 1,95008 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Chleb mieszany 100g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,3500 kcal
Białko 28,0690 g
Tłuszcz 26,4050 g
Węglowodany 70,9990 g
Cukier prosty 1,67017 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 852,0300 kcal
Białko 33,4660 g
Tłuszcz 38,6850 g
Węglowodany 92,6100 g
Cukier prosty 17,5090 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,7600 kcal
Białko 25,3400 g
Tłuszcz 24,2750 g
Węglowodany 49,4290 g
Cukier prosty 0,05023 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,7000 kcal
Białko 26,7040 g
Tłuszcz 25,7550 g
Węglowodany 77,9640 g
Cukier prosty 2,78517 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3500 kcal
Białko 33,1740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 98,7750 g
Cukier prosty 17,3590 g

Kolacja

POłędwica drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3600 kcal

Białko 26,7300 g

Tłuszcz 23,8450 g

Węglowodany 53,0790 g

Cukier prosty 0,52022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,9600 kcal

Białko 26,6640 g

Tłuszcz 29,4550 g

Węglowodany 55,6540 g

Cukier prosty 3,44117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Ziemniaki 100g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 530,3500 kcal

Białko 31,4140 g

Tłuszcz 17,2100 g

Węglowodany 62,6250 g

Cukier prosty 4,5090 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), POłędwica drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 80g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,2100 kcal

Białko 36,6240 g

Tłuszcz 31,0200 g

Węglowodany 92,8240 g

Cukier prosty 1,98522 g

Dodatek 2 Kolacji

Budyń 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 122,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

Cukier prosty 0,4000 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,8500 kcal
Białko 29,2190 g
Tłuszcz 29,5550 g
Węglowodany 82,2990 g
Cukier prosty 3,07017 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,5800 kcal
Białko 34,8460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 103,8450 g
Cukier prosty 17,5840 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,7600 kcal
Białko 26,7400 g
Tłuszcz 27,4750 g
Węglowodany 61,7290 g
Cukier prosty 1,95023 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 773,6000 kcal
Białko 30,2650 g
Tłuszcz 34,1150 g
Węglowodany 84,3540 g
Cukier prosty 4,39117 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 711,7800 kcal
Białko 33,7920 g
Tłuszcz 17,3800 g
Węglowodany 104,8850 g
Cukier prosty 17,5620 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Pomidory b/skórki 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,1200 g
Tłuszcz 22,1750 g

Węglowodany 60,0190 g

Cukier prosty 1,95022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 773,6000 kcal

Białko 30,2650 g

Tłuszcz 34,1150 g

Węglowodany 84,3540 g

Cukier prosty 4,39117 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 711,7800 kcal

Białko 33,7920 g

Tłuszcz 17,3800 g

Węglowodany 104,8850 g

Cukier prosty 17,5620 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Pomidory b/skórki 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal

Białko 16,1200 g

Tłuszcz 22,1750 g

Węglowodany 60,0190 g

Cukier prosty 1,95022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 773,6000 kcal

Białko 30,2650 g

Tłuszcz 34,1150 g

Węglowodany 84,3540 g

Cukier prosty 4,39117 g

Dodatek 6 In.S

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 266,3400 kcal
Białko 8,3060 g
Tłuszcz 13,1800 g
Węglowodany 29,3260 g
Cukier prosty 1,19008 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,7800 kcal
Białko 33,5920 g
Tłuszcz 17,3800 g
Węglowodany 86,2850 g
Cukier prosty 5,3620 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,1200 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 60,0190 g
Cukier prosty 1,95022 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,8500 kcal
Białko 27,6190 g
Tłuszcz 26,8550 g
Węglowodany 76,3990 g
Cukier prosty 2,77017 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,5800 kcal
Białko 34,6460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 85,2450 g
Cukier prosty 5,3840 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,5600 kcal

Białko 22,3500 g
Tłuszcz 23,7350 g
Węglowodany 45,5190 g
Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,6500 kcal
Białko 25,7790 g
Tłuszcz 26,1850 g
Węglowodany 76,2090 g
Cukier prosty 2,70017 g

Dodatek 6 In.S

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 312,2400 kcal
Białko 9,6360 g
Tłuszcz 12,5900 g
Węglowodany 44,2760 g
Cukier prosty 1,57008 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji rosółowej 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,5800 kcal
Białko 34,6460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 85,2450 g
Cukier prosty 5,3840 g

Kolacja

Poładwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,1600 kcal
Białko 24,0200 g
Tłuszcz 24,4350 g
Węglowodany 45,5290 g
Cukier prosty 1,33023 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,5500 kcal

Białko 21,9090 g

Tłuszcz 23,8950 g

Węglowodany 62,6090 g

Cukier prosty 2,68017 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 852,0300 kcal

Białko 33,4660 g

Tłuszcz 38,6850 g

Węglowodany 92,6100 g

Cukier prosty 17,5090 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,2000 kcal

Białko 24,6110 g

Tłuszcz 26,8900 g

Węglowodany 66,1400 g

Cukier prosty 1,97025 g

Dodatek 2 Śniadania

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal

Białko 8,9860 g

Tłuszcz 11,9300 g

Węglowodany 30,0560 g

Cukier prosty 1,61008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,6500 kcal

Białko 24,3790 g
Tłuszcz 26,8850 g
Węglowodany 77,8090 g
Cukier prosty 2,80017 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,5800 kcal
Białko 34,8460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 103,8450 g
Cukier prosty 17,5840 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,6000 kcal
Białko 25,0910 g
Tłuszcz 29,2500 g
Węglowodany 61,7400 g
Cukier prosty 1,95025 g

Dodatek 2 Śniadania

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal
Białko 8,9860 g
Tłuszcz 11,9300 g
Węglowodany 30,0560 g
Cukier prosty 1,61008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,2000 kcal
Białko 27,0540 g
Tłuszcz 27,5050 g
Węglowodany 78,0640 g
Cukier prosty 2,08517 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,5800 kcal
Białko 34,8460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 103,8450 g
Cukier prosty 17,5840 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 536,6600 kcal
Białko 24,3700 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 55,5690 g
Cukier prosty 1,00022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,5500 kcal
Białko 28,2740 g
Tłuszcz 28,6900 g
Węglowodany 63,3640 g
Cukier prosty 2,08117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,5800 kcal
Białko 34,8460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 103,8450 g
Cukier prosty 17,5840 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Poledwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,9600 kcal
Białko 27,7200 g
Tłuszcz 26,4950 g
Węglowodany 46,5390 g
Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 2 Śniadania

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal
Białko 8,9860 g
Tłuszcz 11,9300 g
Węglowodany 30,0560 g
Cukier prosty 1,61008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,0500 kcal
Białko 32,4390 g
Tłuszcz 31,8850 g
Węglowodany 76,7490 g
Cukier prosty 2,70617 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,5800 kcal
Białko 34,6460 g
Tłuszcz 17,8000 g
Węglowodany 85,2450 g
Cukier prosty 5,3840 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Poledwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham

80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,7600 kcal
Białko 20,5600 g
Tłuszcz 22,8150 g
Węglowodany 45,1790 g
Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 559,2100 kcal
Białko 20,0350 g
Tłuszcz 21,7650 g
Węglowodany 65,5040 g
Cukier prosty 0,66517 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 120g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,9500 kcal
Białko 32,1930 g
Tłuszcz 28,3490 g
Węglowodany 83,9110 g
Cukier prosty 18,12903 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 80g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 569,5600 kcal
Białko 26,7000 g
Tłuszcz 29,9950 g
Węglowodany 48,2390 g
Cukier prosty 0,43017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 506,9400 kcal

Białko 16,9260 g

Tłuszcz 22,1400 g

Węglowodany 61,1450 g

Cukier prosty 2,3150 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 130g, Sałata zielona 20g, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,4000 kcal

Białko 32,3640 g

Tłuszcz 13,1300 g

Węglowodany 88,5400 g

Cukier prosty 17,5140 g

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,8900 kcal

Białko 23,1710 g

Tłuszcz 28,0200 g

Węglowodany 60,8900 g

Cukier prosty 1,98605 g

Dodatek 2 Kolacji

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 367,8900 kcal

Białko 13,9900 g

Tłuszcz 17,9300 g

Węglowodany 41,7500 g

Cukier prosty 1,3100 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kasza b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,5100 kcal

Białko 18,7050 g

Tłuszcz 21,1550 g

Węglowodany 65,7640 g

Cukier prosty 0,62517 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 80g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,7700 kcal

Białko 28,6520 g

Tłuszcz 14,2200 g

Węglowodany 77,8700 g

Cukier prosty 17,4468 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,1800 kcal

Białko 19,8340 g

Tłuszcz 26,8610 g

Węglowodany 32,8370 g

Cukier prosty 0,43017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i ml

Śniadanie

kaszka b-guldenowa na wodzie, Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 405,0600 kcal

Białko 14,4300 g

Tłuszcz 18,5360 g

Węglowodany 45,0030 g

Cukier prosty 0,3950 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym 250g *(9), Kurczak gotowany 80g, Sałata zielona 20g, Ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 497,4400 kcal

Białko 23,8600 g

Tłuszcz 12,0200 g

Węglowodany 73,2500 g

Cukier prosty 17,2515 g

Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Pomidory 80g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g, Margaryna roślinna 17g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,3100 kcal

Białko 17,1850 g

Tłuszcz 28,1360 g

Węglowodany 32,5780 g

Cukier prosty 0,4360 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 506,9400 kcal

Białko 16,9260 g

Tłuszcz 22,1400 g

Węglowodany 61,1450 g

Cukier prosty 2,3150 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Sałata zielona 20g, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,0000 kcal

Białko 29,9440 g

Tłuszcz 11,9300 g

Węglowodany 88,5400 g

Cukier prosty 17,5138 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,8900 kcal

Białko 23,1710 g

Tłuszcz 28,0200 g

Węglowodany 60,8900 g

Cukier prosty 1,98605 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Biskopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,2500 kcal

Białko 21,4990 g

Tłuszcz 24,9450 g

Węglowodany 73,4290 g

Cukier prosty 1,81017 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,5800 kcal

Białko 27,4760 g

Tłuszcz 14,6900 g

Węglowodany 88,9950 g

Cukier prosty 17,0335 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 40g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 20g *(7), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,6600 kcal

Białko 17,3300 g

Tłuszcz 21,7150 g

Węglowodany 54,5390 g

Cukier prosty 1,00021 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 30g, Jajko gotowane na miękko 30g *(3), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,0600 kcal

Białko 18,0850 g

Tłuszcz 16,0150 g

Węglowodany 52,7840 g

Cukier prosty 3,19807 g

Obiad

Rosół z makaronem 180g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Marchew gotowana z wody 100g, ziemniaki puree 170g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 571,6200 kcal

Białko 22,7750 g

Tłuszcz 13,5990 g

Węglowodany 88,6310 g

Cukier prosty 17,32523 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 20g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,7400 kcal

Białko 12,2470 g

Tłuszcz 12,7400 g

Węglowodany 29,4660 g

Cukier prosty 0,95011 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,4900 kcal

Białko 26,0290 g

Tłuszcz 34,4050 g

Węglowodany 62,7390 g

Cukier prosty 2,34217 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kluski z mąki ziemniaczanej z cebulką 270g *(1, 8), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.016,7200 kcal

Białko 15,2410 g

Tłuszcz 21,8000 g

Węglowodany 189,7800 g

Cukier prosty 20,1970 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g *(7), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,2000 kcal

Białko 16,2610 g

Tłuszcz 23,3900 g

Węglowodany 66,0900 g

Cukier prosty 1,9702 g

Dodatek 2 Śniadania

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal

Białko 8,9860 g

Tłuszcz 11,9300 g

Węglowodany 30,0560 g

Cukier prosty 1,61008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Poniedziałek 04-11-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,1500 kcal
Białko 29,9940 g
Tłuszcz 24,3700 g
Węglowodany 75,5590 g
Cukier prosty 0,79567 g

Obiad

Grochówka 250g *(1, 8, 9), kotlet mielony wieprzowy 90g *(1, 3), Kasza jęczmienna 180g *(1, 5, 11), Sos pieczarkowy 50g *(1), Sok owocowy 200g, Cwikła 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.217,1600 kcal
Białko 44,5160 g
Tłuszcz 44,0230 g
Węglowodany 165,0890 g
Cukier prosty 24,0377 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb żytni 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 707,1790 kcal
Białko 24,5852 g
Tłuszcz 25,2346 g
Węglowodany 95,4531 g
Cukier prosty 0,03017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,3000 kcal
Białko 30,7290 g
Tłuszcz 24,6150 g
Węglowodany 81,6890 g
Cukier prosty 2,40117 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2500 kcal
Białko 31,0410 g
Tłuszcz 14,0710 g
Węglowodany 110,9910 g
Cukier prosty 15,78903 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 742,1790 kcal

Białko 24,7752 g

Tłuszcz 26,7746 g

Węglowodany 101,1531 g

Cukier prosty 0,95017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,0100 kcal

Białko 31,0740 g

Tłuszcz 26,6800 g

Węglowodany 63,4890 g

Cukier prosty 0,38167 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki 100g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,0900 kcal

Białko 27,7610 g

Tłuszcz 13,4650 g

Węglowodany 63,3910 g

Cukier prosty 2,50103 g

Kolacja

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ser twarogowy 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,3100 kcal

Białko 26,7540 g

Tłuszcz 28,3600 g

Węglowodany 86,7840 g

Cukier prosty 3,93517 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 743,2500 kcal
Białko 30,7640 g
Tłuszcz 27,4300 g
Węglowodany 84,1490 g
Cukier prosty 2,62567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2500 kcal
Białko 31,0410 g
Tłuszcz 14,0710 g
Węglowodany 110,9910 g
Cukier prosty 15,78903 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 786,1790 kcal
Białko 25,9852 g
Tłuszcz 28,4346 g
Węglowodany 107,7531 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,6100 kcal
Białko 26,2650 g
Tłuszcz 24,4300 g
Węglowodany 77,6990 g
Cukier prosty 2,32567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 776,1300 kcal
Białko 30,4610 g
Tłuszcz 19,0510 g
Węglowodany 119,9810 g
Cukier prosty 17,74903 g

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,0000 kcal
Białko 24,2800 g
Tłuszcz 31,5750 g

Węglowodany 92,1990 g

Cukier prosty 3,92137 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,6100 kcal

Białko 26,2650 g

Tłuszcz 24,4300 g

Węglowodany 77,6990 g

Cukier prosty 2,32567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), Ziemniaki 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1300 kcal

Białko 30,2610 g

Tłuszcz 19,0510 g

Węglowodany 101,3810 g

Cukier prosty 5,54903 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,6600 kcal

Białko 17,0300 g

Tłuszcz 21,8350 g

Węglowodany 58,9190 g

Cukier prosty 2,28017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,6100 kcal

Białko 26,2650 g

Tłuszcz 24,4300 g

Węglowodany 77,6990 g

Cukier prosty 2,32567 g

Dodatek 6 In.S

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,4900 kcal
Białko 29,6400 g
Tłuszcz 16,1760 g
Węglowodany 100,5000 g
Cukier prosty 5,5090 g

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,0000 kcal
Białko 24,2800 g
Tłuszcz 31,5750 g
Węglowodany 92,1990 g
Cukier prosty 3,92137 g

Dodatek 6 In.K

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,6500 kcal
Białko 28,0440 g
Tłuszcz 24,3900 g
Węglowodany 67,9490 g
Cukier prosty 2,00567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Woda Mineralna, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,6100 kcal
Białko 30,2200 g
Tłuszcz 11,1960 g
Węglowodany 91,5100 g
Cukier prosty 3,5490 g

Kolacja

Sałatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,5790 kcal

Białko 23,2652 g
Tłuszcz 25,3946 g
Węglowodany 91,5531 g
Cukier prosty 1,31017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,6500 kcal
Białko 28,0440 g
Tłuszcz 24,3900 g
Węglowodany 67,9490 g
Cukier prosty 2,00567 g

Dodatek 6 In.S

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Woda Mineralna, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,6100 kcal
Białko 30,2200 g
Tłuszcz 11,1960 g
Węglowodany 91,5100 g
Cukier prosty 3,5490 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,5790 kcal
Białko 23,2652 g
Tłuszcz 25,3946 g
Węglowodany 91,5531 g
Cukier prosty 1,31017 g

Dodatek 6 In.K

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,6500 kcal

Białko 28,0440 g

Tłuszcz 24,3900 g

Węglowodany 67,9490 g

Cukier prosty 2,00567 g

Obiad

Grochówka 250g *(1, 8, 9), kotlet mielony wieprzowy 90g *(1, 3), Kasza jęczmienna 180g *(1, 5, 11), Sos pieczarkowy 50g *(1), Sok owocowy 200g, Cwikła 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.217,1600 kcal

Białko 44,5160 g

Tłuszcz 44,0230 g

Węglowodany 165,0890 g

Cukier prosty 24,0377 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(9), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 729,2184 kcal

Białko 25,4653 g

Tłuszcz 22,6619 g

Węglowodany 112,0187 g

Cukier prosty 1,95017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 743,2500 kcal

Białko 30,7640 g

Tłuszcz 27,4300 g
Węglowodany 84,1490 g
Cukier prosty 2,62567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2500 kcal
Białko 31,0410 g
Tłuszcz 14,0710 g
Węglowodany 110,9910 g
Cukier prosty 15,78903 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 786,1790 kcal
Białko 25,9852 g
Tłuszcz 28,4346 g
Węglowodany 107,7531 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 743,2500 kcal
Białko 30,7640 g
Tłuszcz 27,4300 g
Węglowodany 84,1490 g
Cukier prosty 2,62567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2500 kcal
Białko 31,0410 g
Tłuszcz 14,0710 g
Węglowodany 110,9910 g
Cukier prosty 15,78903 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 786,2100 kcal
Białko 25,9850 g
Tłuszcz 28,4850 g
Węglowodany 107,7540 g
Cukier prosty 4,98524 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,8500 kcal
Białko 30,2840 g
Tłuszcz 25,0700 g
Węglowodany 88,5490 g
Cukier prosty 2,64567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2500 kcal
Białko 31,0410 g
Tłuszcz 14,0710 g
Węglowodany 110,9910 g
Cukier prosty 15,78903 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,6100 kcal
Białko 23,2650 g
Tłuszcz 25,4450 g
Węglowodany 91,5540 g
Cukier prosty 4,36524 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,6500 kcal
Białko 28,0440 g
Tłuszcz 24,3900 g
Węglowodany 67,9490 g
Cukier prosty 2,00567 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sałata zielona 20g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,1100 kcal
Białko 29,6700 g
Tłuszcz 10,7760 g
Węglowodany 93,3400 g
Cukier prosty 3,5590 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(9), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 729,2600 kcal
Białko 25,4650 g
Tłuszcz 22,6950 g

Węglowodany 112,0190 g

Cukier prosty 4,90524 g

Dodatek 2 Śniadania

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Półdwiada wieprzowa parzona 70g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 20g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Banan 150g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0000 kcal

Białko 20,6110 g

Tłuszcz 20,8500 g

Węglowodany 89,8400 g

Cukier prosty 40,3002 g

Obiad

Zupa koperkowa(b-glutenowa) z makaronem b/glutenow 250g *(7, 9), Gulasz wieprzowy b-glutenowy gotowany 100g, Mieszanka warzywna 130g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 848,5000 kcal

Białko 35,8200 g

Tłuszcz 31,8200 g

Węglowodany 104,2300 g

Cukier prosty 15,9750 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 690,1790 kcal

Białko 23,1852 g

Tłuszcz 25,1346 g

Węglowodany 92,6531 g

Cukier prosty 0,03017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Półdwiada wieprzowa parzona 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Bułka

pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,5900 kcal
Białko 24,1910 g
Tłuszcz 22,2200 g
Węglowodany 101,0500 g
Cukier prosty 3,2300 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,8000 kcal
Białko 27,7240 g
Tłuszcz 9,3500 g
Węglowodany 99,7300 g
Cukier prosty 15,6530 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(9), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,4900 kcal
Białko 25,8260 g
Tłuszcz 25,1400 g
Węglowodany 107,5000 g
Cukier prosty 4,88507 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 338,3800 kcal
Białko 15,5340 g
Tłuszcz 17,1010 g
Węglowodany 30,4870 g
Cukier prosty 0,05017 g

Obiad

Zupa koperkowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Mieszanka warzywna 100g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,5000 kcal
Białko 29,4600 g
Tłuszcz 9,4500 g
Węglowodany 78,9500 g
Cukier prosty 15,4830 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Marchew gotowana 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,0200 kcal
Białko 23,0740 g
Tłuszcz 30,0410 g
Węglowodany 90,9670 g
Cukier prosty 2,94137 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Połudwida wieprzowa parzona 50g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 338,2100 kcal
Białko 15,4150 g
Tłuszcz 17,1860 g
Węglowodany 30,3680 g
Cukier prosty 0,0500 g

Obiad

Zupa koperkowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(9), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Gulasz wieprzowy b-glutenowy gotowany 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,6000 kcal
Białko 28,3600 g
Tłuszcz 8,8200 g
Węglowodany 85,7000 g
Cukier prosty 15,7320 g

Dodatek Podwieczorku

Biszkopty bezglutenowe 20g *(3), kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,2100 kcal
Białko 22,6250 g
Tłuszcz 27,5860 g
Węglowodany 83,5980 g
Cukier prosty 0,1712 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1),
Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 501,1900 kcal
Białko 19,7110 g
Tłuszcz 20,8600 g
Węglowodany 59,8500 g
Cukier prosty 1,9500 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g,
ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,8000 kcal
Białko 27,7240 g
Tłuszcz 9,3500 g
Węglowodany 99,7300 g
Cukier prosty 15,6530 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1), Biskopki 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(9), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *
(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,4484 kcal
Białko 25,8263 g
Tłuszcz 25,1069 g
Węglowodany 107,4997 g
Cukier prosty 1,9300 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1),
Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,7500 kcal
Białko 30,0640 g
Tłuszcz 25,8300 g
Węglowodany 77,9990 g
Cukier prosty 1,67567 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 80g *(1, 3),
Mieszanka warzywna 100g, ziemniaki puree 180g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,6500 kcal

Białko 26,3700 g
Tłuszcz 9,3450 g
Węglowodany 86,2000 g
Cukier prosty 15,2250 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(9), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,1184 kcal
Białko 22,3453 g
Tłuszcz 22,8219 g
Węglowodany 78,9187 g
Cukier prosty 0,98017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 180g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 355,5100 kcal
Białko 14,4950 g
Tłuszcz 11,6600 g
Węglowodany 45,3390 g
Cukier prosty 2,87557 g

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw mięs 200g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 70g *(1, 3), Mieszanka warzywna 100g, Sok owocowy 200g, Ziemniaki puree 100g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,4900 kcal
Białko 21,1610 g
Tłuszcz 10,7450 g
Węglowodany 81,9910 g
Cukier prosty 14,69703 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 100g *(9), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 490,2463 kcal

Białko 16,3354 g

Tłuszcz 20,8715 g

Węglowodany 59,8871 g

Cukier prosty 0,95017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,4500 kcal

Białko 15,9840 g

Tłuszcz 22,2900 g

Węglowodany 67,9490 g

Cukier prosty 2,00567 g

Obiad

Zupa fasolowa na wyw warz 250g *(1, 8, 9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g *(10), Ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 999,8700 kcal

Białko 27,3350 g

Tłuszcz 42,3410 g

Węglowodany 126,3600 g

Cukier prosty 16,94403 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,2600 kcal

Białko 19,6500 g

Tłuszcz 26,1750 g

Węglowodany 63,2690 g

Cukier prosty 2,00017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,6000 kcal
Białko 26,9840 g
Tłuszcz 26,0450 g
Węglowodany 75,6240 g
Cukier prosty 1,20517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Sok owocowy 200g, Kotlet z fileta kurczaka 90g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 75g *(7), ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 964,0500 kcal
Białko 32,6960 g
Tłuszcz 40,4840 g
Węglowodany 115,8850 g
Cukier prosty 18,83163 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Ser żółty 20g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,3600 kcal
Białko 18,7000 g
Tłuszcz 26,7550 g
Węglowodany 48,6790 g
Cukier prosty 0,45017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,7000 kcal
Białko 28,1040 g
Tłuszcz 28,9550 g
Węglowodany 90,2640 g
Cukier prosty 4,68517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal

Białko 14,6700 g

Tłuszcz 25,8750 g

Węglowodany 60,1690 g

Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,9600 kcal

Białko 25,8640 g

Tłuszcz 29,3550 g

Węglowodany 47,1540 g

Cukier prosty 1,74117 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Twaróg 80g *(7), ziemniaki 220g, Masło 17g *(7), Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,0000 kcal

Białko 21,6790 g

Tłuszcz 24,8050 g

Węglowodany 75,6290 g

Cukier prosty 5,29017 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na mleku 220g *(1, 3, 6, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Białko jaja na parze 50g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 799,6100 kcal

Białko 30,7440 g

Tłuszcz 36,7400 g

Węglowodany 83,1940 g

Cukier prosty 1,07517 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,6500 kcal

Białko 27,8290 g
Tłuszcz 29,1350 g
Węglowodany 84,5590 g
Cukier prosty 3,05017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,1600 kcal
Białko 15,1800 g
Tłuszcz 25,9350 g
Węglowodany 60,6190 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,0100 kcal
Białko 23,3300 g
Tłuszcz 26,1350 g
Węglowodany 78,1090 g
Cukier prosty 2,75017 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(1, 9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,0900 kcal
Białko 24,9340 g
Tłuszcz 24,2300 g
Węglowodany 118,2600 g
Cukier prosty 17,43815 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,1600 kcal
Białko 15,1800 g
Tłuszcz 25,9350 g
Węglowodany 60,6190 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,0100 kcal

Białko 23,3300 g

Tłuszcz 26,1350 g

Węglowodany 78,1090 g

Cukier prosty 2,75017 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(1, 9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 120g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,4300 kcal

Białko 25,5450 g

Tłuszcz 18,5850 g

Węglowodany 107,9610 g

Cukier prosty 7,71808 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,1600 kcal

Białko 15,1800 g

Tłuszcz 25,9350 g

Węglowodany 60,6190 g

Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,0100 kcal

Białko 23,3300 g

Tłuszcz 26,1350 g

Węglowodany 78,1090 g

Cukier prosty 2,75017 g

Dodatek 6 In.S

Szynka drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 234,0400 kcal

Białko 7,7660 g

Tłuszcz 9,8200 g
Węglowodany 29,2460 g
Cukier prosty 0,98008 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,7400 kcal
Białko 23,2500 g
Tłuszcz 11,6400 g
Węglowodany 87,8700 g
Cukier prosty 5,2210 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory bez skórki 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,1600 kcal
Białko 15,1800 g
Tłuszcz 25,9350 g
Węglowodany 60,6190 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,0500 kcal
Białko 25,1090 g
Tłuszcz 26,0950 g
Węglowodany 68,3590 g
Cukier prosty 2,43017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,5700 kcal
Białko 26,1350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 115,2090 g
Cukier prosty 6,71415 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,5600 kcal
Białko 12,4600 g
Tłuszcz 22,8950 g
Węglowodany 44,4190 g
Cukier prosty 1,71017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. 1. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,0500 kcal

Białko 25,1090 g

Tłuszcz 26,0950 g

Węglowodany 68,3590 g

Cukier prosty 2,43017 g

Dodatek 6 In.S

Szynka drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Masło. 8g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 265,9400 kcal

Białko 8,6460 g

Tłuszcz 8,9800 g

Węglowodany 41,7460 g

Cukier prosty 1,31008 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,5700 kcal

Białko 26,1350 g

Tłuszcz 27,0850 g

Węglowodany 115,2090 g

Cukier prosty 6,71415 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,5600 kcal

Białko 12,4600 g

Tłuszcz 22,8950 g

Węglowodany 44,4190 g

Cukier prosty 1,71017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Papryka czerwona 50g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 643,0000 kcal

Białko 25,6640 g
Tłuszcz 26,2050 g
Węglowodany 71,7240 g
Cukier prosty 2,48517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Sok owocowy 200g, Kotlet z fileta kurczaka 90g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 75g *(7), ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 964,0500 kcal
Białko 32,6960 g
Tłuszcz 40,4840 g
Węglowodany 115,8850 g
Cukier prosty 18,83163 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 329,8100 kcal
Białko 11,9640 g
Tłuszcz 18,6450 g
Węglowodany 30,7240 g
Cukier prosty 1,39517 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,7600 kcal
Białko 14,7000 g
Tłuszcz 23,5750 g
Węglowodany 65,0190 g
Cukier prosty 2,35017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 450,2000 kcal
Białko 21,0640 g
Tłuszcz 24,7650 g
Węglowodany 27,2640 g
Cukier prosty 1,16517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8),

Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 908,2700 kcal
Białko 26,8350 g
Tłuszcz 27,1550 g
Węglowodany 138,8590 g
Cukier prosty 20,19415 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 347,3100 kcal
Białko 11,4640 g
Tłuszcz 19,9950 g
Węglowodany 30,9740 g
Cukier prosty 0,99517 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 60g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,1600 kcal
Białko 12,9600 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 31,9590 g
Cukier prosty 1,45017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,1500 kcal
Białko 27,1290 g
Tłuszcz 27,5350 g
Węglowodany 78,4090 g
Cukier prosty 2,10017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g

Węglowodany 133,8090 g

Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,6600 kcal

Białko 14,4800 g

Tłuszcz 24,3350 g

Węglowodany 54,4690 g

Cukier prosty 1,38017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,0500 kcal

Białko 25,1090 g

Tłuszcz 26,0950 g

Węglowodany 68,3590 g

Cukier prosty 2,43017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal

Białko 26,3350 g

Tłuszcz 27,0850 g

Węglowodany 133,8090 g

Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 329,8100 kcal

Białko 11,9640 g

Tłuszcz 18,6450 g

Węglowodany 30,7240 g

Cukier prosty 1,39517 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,7600 kcal
Białko 14,7000 g
Tłuszcz 23,5750 g
Węglowodany 65,0190 g
Cukier prosty 2,35017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,0500 kcal
Białko 25,1090 g
Tłuszcz 26,0950 g
Węglowodany 68,3590 g
Cukier prosty 2,43017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,5700 kcal
Białko 26,1350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 115,2090 g
Cukier prosty 6,71415 g

Dodatek Podwieczorku

Salata zielona 20g, Masło. 8g *(7), Chleb graham 80g *(1), Twaróg 40g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 309,9400 kcal
Białko 12,2060 g
Tłuszcz 11,7000 g
Węglowodany 43,0660 g
Cukier prosty 1,31008 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Salata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,5600 kcal
Białko 12,4600 g
Tłuszcz 22,8950 g
Węglowodany 44,4190 g
Cukier prosty 1,71017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 100g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,5500 kcal
Białko 27,2260 g
Tłuszcz 30,0000 g
Węglowodany 66,5150 g
Cukier prosty 0,7012 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 819,1100 kcal
Białko 30,0810 g
Tłuszcz 32,0190 g
Węglowodany 101,6500 g
Cukier prosty 18,76014 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,3800 kcal
Białko 18,0440 g
Tłuszcz 25,9410 g
Węglowodany 32,4970 g
Cukier prosty 0,43017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g, Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 161,6000 kcal
Białko 9,5800 g
Tłuszcz 4,1000 g
Węglowodany 21,7600 g
Cukier prosty 4,9000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb graham 80g *(1), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,3400 kcal
Białko 21,4060 g
Tłuszcz 23,5000 g
Węglowodany 102,3450 g
Cukier prosty 3,5950 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 200g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,6500 kcal
Białko 28,8200 g
Tłuszcz 26,5100 g
Węglowodany 91,6100 g
Cukier prosty 17,38511 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 530,9900 kcal
Białko 15,0610 g
Tłuszcz 26,0200 g
Węglowodany 60,5000 g
Cukier prosty 2,3300 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 66g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 423,2700 kcal
Białko 17,6500 g
Tłuszcz 25,6960 g
Węglowodany 30,1530 g
Cukier prosty 0,3312 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 819,1100 kcal
Białko 30,0810 g
Tłuszcz 32,0190 g
Węglowodany 101,6500 g
Cukier prosty 18,76014 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 368,1800 kcal
Białko 10,8840 g
Tłuszcz 22,2610 g
Węglowodany 31,1370 g
Cukier prosty 0,43017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i ml

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 384,5100 kcal
Białko 15,5950 g
Tłuszcz 22,6060 g
Węglowodany 29,4780 g
Cukier prosty 0,2460 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 783,4300 kcal
Białko 29,4200 g
Tłuszcz 29,1400 g
Węglowodany 100,5590 g
Cukier prosty 18,71811 g

Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 30g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 331,0100 kcal
Białko 8,0050 g
Tłuszcz 19,4660 g
Węglowodany 30,9380 g
Cukier prosty 0,2900 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 506,9400 kcal
Białko 16,9260 g

Tłuszcz 22,1400 g
Węglowodany 61,1450 g
Cukier prosty 2,3150 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mis 200g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,6500 kcal
Białko 28,8200 g
Tłuszcz 26,5100 g
Węglowodany 91,6100 g
Cukier prosty 17,38511 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1), Biszkopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 530,9900 kcal
Białko 15,0610 g
Tłuszcz 26,0200 g
Węglowodany 60,5000 g
Cukier prosty 2,3300 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,1500 kcal
Białko 23,3290 g
Tłuszcz 26,1350 g
Węglowodany 78,1090 g
Cukier prosty 2,75017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,1600 kcal
Białko 12,4200 g
Tłuszcz 23,0550 g
Węglowodany 60,5390 g
Cukier prosty 2,19017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,2000 kcal
Białko 23,7040 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 53,0640 g
Cukier prosty 2,03517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 180g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,8400 kcal
Białko 17,0400 g
Tłuszcz 16,5400 g
Węglowodany 106,2200 g
Cukier prosty 17,0411 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 329,1600 kcal
Białko 7,8600 g
Tłuszcz 20,5450 g
Węglowodany 28,9390 g
Cukier prosty 1,16017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 742,0000 kcal
Białko 32,1040 g
Tłuszcz 30,0550 g
Węglowodany 77,3940 g
Cukier prosty 0,85517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw warz 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 7, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,6100 kcal
Białko 14,7000 g
Tłuszcz 25,0750 g
Węglowodany 50,7590 g
Cukier prosty 0,39117 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,7000 kcal
Białko 29,1390 g
Tłuszcz 26,0650 g
Węglowodany 77,3390 g
Cukier prosty 0,80017 g

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g *(1, 7, 8, 9), Mizeria 130g *(7), Sok owocowy 200g, Zapiekanka z ziemniaków i jaj 270g *(3, 7, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.140,6500 kcal
Białko 34,9300 g
Tłuszcz 48,3850 g
Węglowodany 141,6100 g
Cukier prosty 24,3050 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,3500 kcal
Białko 20,0500 g
Tłuszcz 22,3390 g
Węglowodany 52,0440 g
Cukier prosty 0,14217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 654,1500 kcal
Białko 25,8840 g
Tłuszcz 24,1550 g
Węglowodany 74,0140 g
Cukier prosty 0,74517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), karkówka mielona 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,1200 kcal
Białko 29,5140 g
Tłuszcz 14,1000 g
Węglowodany 105,0890 g
Cukier prosty 23,6520 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,6700 kcal
Białko 22,4700 g
Tłuszcz 22,4910 g
Węglowodany 54,6690 g
Cukier prosty 0,55317 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,4600 kcal
Białko 27,4590 g
Tłuszcz 26,7650 g
Węglowodany 67,3090 g
Cukier prosty 0,40617 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), karkówka gotowana mielona 120g *(1), ziemniaki 120g, Buraczki 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 477,0200 kcal
Białko 28,4940 g
Tłuszcz 14,5700 g
Węglowodany 58,1390 g
Cukier prosty 10,4030 g

Kolacja

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Twaróg 80g *(7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,2100 kcal
Białko 26,6540 g
Tłuszcz 25,7000 g
Węglowodany 49,4540 g
Cukier prosty 0,83517 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 672,1500 kcal

Białko 24,2840 g
Tłuszcz 25,3550 g
Węglowodany 82,0140 g
Cukier prosty 2,44517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 832,1400 kcal
Białko 31,2140 g
Tłuszcz 32,6800 g
Węglowodany 103,0930 g
Cukier prosty 23,6510 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,0000 kcal
Białko 21,2500 g
Tłuszcz 25,4190 g
Węglowodany 63,8990 g
Cukier prosty 2,02217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,1100 kcal
Białko 24,5850 g
Tłuszcz 24,8350 g
Węglowodany 79,8840 g
Cukier prosty 2,34517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,1700 kcal
Białko 27,4040 g
Tłuszcz 14,5800 g
Węglowodany 100,7540 g
Cukier prosty 27,5650 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6600 kcal
Białko 17,4800 g
Tłuszcz 22,0850 g
Węglowodany 61,3690 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,5100 kcal
Białko 22,7850 g
Tłuszcz 24,3550 g
Węglowodany 79,8640 g
Cukier prosty 2,34517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,7700 kcal
Białko 26,3240 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 93,8540 g
Cukier prosty 23,5650 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6600 kcal
Białko 17,4800 g
Tłuszcz 22,0850 g
Węglowodany 61,3690 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i łat. przysw. węgl.

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,5100 kcal
Białko 22,7850 g
Tłuszcz 24,3550 g
Węglowodany 79,8640 g
Cukier prosty 2,34517 g

Dodatek 6 In.S

Poławdwa drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 234,0400 kcal
Białko 7,5060 g

Tłuszcz 10,2600 g
Węglowodany 29,2260 g
Cukier prosty 0,9801 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,7700 kcal
Białko 26,1240 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 75,2540 g
Cukier prosty 11,3650 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6600 kcal
Białko 17,4800 g
Tłuszcz 22,0850 g
Węglowodany 61,3690 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 663,1500 kcal
Białko 25,6840 g
Tłuszcz 24,6550 g
Węglowodany 80,4140 g
Cukier prosty 2,34517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 814,5200 kcal
Białko 32,0940 g
Tłuszcz 34,7600 g
Węglowodany 93,3890 g
Cukier prosty 15,4530 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,0500 kcal
Białko 19,8000 g
Tłuszcz 22,8190 g
Węglowodany 58,2140 g
Cukier prosty 1,73217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 663,1500 kcal
Białko 25,6840 g
Tłuszcz 24,6550 g
Węglowodany 80,4140 g
Cukier prosty 2,34517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 377,8600 kcal
Białko 9,5690 g
Tłuszcz 17,1850 g
Węglowodany 52,0890 g
Cukier prosty 1,63019 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,4200 kcal
Białko 31,8540 g
Tłuszcz 18,8400 g
Węglowodany 90,6890 g
Cukier prosty 15,3530 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,0500 kcal
Białko 19,8000 g
Tłuszcz 22,8190 g
Węglowodany 58,2140 g
Cukier prosty 1,73217 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,5000 kcal
Białko 22,1190 g

Tłuszcz 22,4250 g
Węglowodany 69,1790 g
Cukier prosty 1,88017 g

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g *(1, 7, 8, 9), Mizeria 200g *(7), Sok owocowy 200g, Zapiekanka z ziemniaków i jaj 270g *(3, 7, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.061,3000 kcal
Białko 35,3300 g
Tłuszcz 38,5750 g
Węglowodany 143,0550 g
Cukier prosty 24,5650 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,1400 kcal
Białko 9,6760 g
Tłuszcz 9,6100 g
Węglowodany 28,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,0900 kcal
Białko 20,9410 g
Tłuszcz 25,6340 g
Węglowodany 68,5350 g
Cukier prosty 2,0522 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 672,1500 kcal
Białko 24,2840 g
Tłuszcz 25,3550 g
Węglowodany 82,0140 g
Cukier prosty 2,44517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy

200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0200 kcal
Białko 31,2140 g
Tłuszcz 14,7800 g
Węglowodany 105,0890 g
Cukier prosty 23,6530 g

Dodatek Podwieczorku

Połudwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,1400 kcal
Białko 9,6760 g
Tłuszcz 9,6100 g
Węglowodany 28,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 532,1000 kcal
Białko 17,5010 g
Tłuszcz 24,5600 g
Węglowodany 61,3900 g
Cukier prosty 2,3302 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,1500 kcal
Białko 27,2840 g
Tłuszcz 27,3550 g
Węglowodany 86,3140 g
Cukier prosty 2,64517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0200 kcal
Białko 31,2140 g
Tłuszcz 14,7800 g

Węglowodany 105,0890 g

Cukier prosty 23,6530 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 569,0500 kcal

Białko 21,4000 g

Tłuszcz 25,5190 g

Węglowodany 64,1140 g

Cukier prosty 2,03217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 20g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1500 kcal

Białko 25,1440 g

Tłuszcz 24,1550 g

Węglowodany 66,4940 g

Cukier prosty 1,82517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0200 kcal

Białko 31,2140 g

Tłuszcz 14,7800 g

Węglowodany 105,0890 g

Cukier prosty 23,6530 g

Dodatek Podwieczorku

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,1400 kcal

Białko 9,6760 g

Tłuszcz 9,6100 g

Węglowodany 28,9860 g

Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona

20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,0900 kcal
Białko 20,9410 g
Tłuszcz 25,6340 g
Węglowodany 68,5350 g
Cukier prosty 2,0522 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,7500 kcal
Białko 27,4840 g
Tłuszcz 25,1350 g
Węglowodany 80,4340 g
Cukier prosty 2,34517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g, Buraczki 120g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,4200 kcal
Białko 31,8540 g
Tłuszcz 18,8400 g
Węglowodany 90,6890 g
Cukier prosty 15,3530 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Połędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 571,0500 kcal
Białko 28,6000 g
Tłuszcz 26,5690 g
Węglowodany 60,7140 g

Cukier prosty 1,78222 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszką b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Chleł bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9100 kcal

Białko 23,2850 g

Tłuszcz 22,9950 g

Węglowodany 71,0440 g

Cukier prosty 0,86517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 110g, Buraczki 110g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 654,9500 kcal

Białko 34,0350 g

Tłuszcz 14,7490 g

Węglowodany 95,6450 g

Cukier prosty 24,27203 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleł bezglutenowy 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,1800 kcal

Białko 30,7920 g

Tłuszcz 31,5190 g

Węglowodany 54,2140 g

Cukier prosty 0,86717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleł żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 457,9400 kcal

Białko 16,2860 g

Tłuszcz 20,3500 g

Węglowodany 52,9950 g

Cukier prosty 1,3450 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,0700 kcal
Białko 29,8340 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 93,8540 g
Cukier prosty 23,5780 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), SZynka wieprzowa gotowana 40g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 551,7900 kcal
Białko 20,2810 g
Tłuszcz 28,2400 g
Węglowodany 54,8500 g
Cukier prosty 1,3960 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kielbasa łopatkowa 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 448,8900 kcal
Białko 9,9700 g
Tłuszcz 20,3400 g
Węglowodany 60,7700 g
Cukier prosty 1,5400 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 334,6300 kcal
Białko 12,8090 g
Tłuszcz 18,1910 g
Węglowodany 29,7820 g
Cukier prosty 0,39517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 70g, Buraczki 100g, ziemniaki puree 200g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 583,7500 kcal
Białko 29,6550 g
Tłuszcz 13,3090 g
Węglowodany 85,4950 g
Cukier prosty 23,27003 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,6000 kcal
Białko 0,9600 g
Tłuszcz 2,9000 g
Węglowodany 20,7600 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 355,6700 kcal
Białko 11,7340 g
Tłuszcz 19,0850 g

Węglowodany 33,6120 g

Cukier prosty 0,13217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 334,4600 kcal

Białko 12,6900 g

Tłuszcz 18,2760 g

Węglowodany 29,6630 g

Cukier prosty 0,3950 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,0700 kcal

Białko 29,8340 g

Tłuszcz 10,5000 g

Węglowodany 93,8540 g

Cukier prosty 23,5780 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,6000 kcal

Białko 0,9600 g

Tłuszcz 2,9000 g

Węglowodany 20,7600 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 355,9100 kcal

Białko 10,5250 g

Tłuszcz 20,8460 g

Węglowodany 31,3580 g

Cukier prosty 0,0860 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,9400 kcal
Białko 16,0860 g
Tłuszcz 19,4000 g
Węglowodany 52,1450 g
Cukier prosty 0,9950 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,0700 kcal
Białko 29,8340 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 93,8540 g
Cukier prosty 23,5780 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopki 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,3900 kcal
Białko 14,1210 g
Tłuszcz 22,9200 g
Węglowodany 54,6900 g
Cukier prosty 1,0360 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 693,6500 kcal
Białko 26,5840 g
Tłuszcz 25,7550 g
Węglowodany 80,1640 g
Cukier prosty 1,69517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,1200 kcal
Białko 31,2140 g
Tłuszcz 10,6800 g
Węglowodany 105,0890 g
Cukier prosty 23,6530 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 470,0000 kcal

Białko 14,8800 g

Tłuszcz 20,8590 g

Węglowodany 56,2990 g

Cukier prosty 1,05217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 180g *(1, 5, 7, 11), Masło 8g *(7), Szyńka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 457,2700 kcal

Białko 15,8510 g

Tłuszcz 16,3100 g

Węglowodany 58,3110 g

Cukier prosty 4,16508 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), karkówka gotowana mielona 70g *(1), ziemniaki 120g, Buraczki 60g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 493,9200 kcal

Białko 22,7540 g

Tłuszcz 12,4700 g

Węglowodany 72,5390 g

Cukier prosty 18,7000 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Twaróg 50g *(7), Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 321,5400 kcal

Białko 16,1170 g

Tłuszcz 13,9200 g

Węglowodany 36,5660 g

Cukier prosty 1,47008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Ser żółty 30g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,4000 kcal

Białko 25,0190 g

Tłuszcz 27,9950 g

Węglowodany 97,2690 g

Cukier prosty 5,83017 g

Obiad

Zupa ogórkowa na wyw warz 250g *(7, 9, 10), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,0000 kcal

Białko 9,8000 g

Tłuszcz 17,4750 g

Węglowodany 112,4250 g

Cukier prosty 16,59503 g

Dodatek Podwieczorku

Budyń 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 122,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

Cukier prosty 0,4000 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,3500 kcal

Białko 20,0500 g

Tłuszcz 22,3390 g

Węglowodany 52,0440 g

Cukier prosty 0,14217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 761,7500 kcal
Białko 26,9240 g
Tłuszcz 37,2200 g
Węglowodany 71,1240 g
Cukier prosty 1,26517 g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makar. na wyw. mięs-warz. 250g *(1, 3, 7, 9), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty w sosie pomidorowym 280g *(3, 9, 10), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,4000 kcal
Białko 36,3750 g
Tłuszcz 15,8850 g
Węglowodany 153,1850 g
Cukier prosty 16,7555 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 551,4600 kcal
Białko 22,1600 g
Tłuszcz 29,8850 g
Węglowodany 50,1790 g
Cukier prosty 0,11622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka rozdrobniona 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 843,4500 kcal
Białko 31,9340 g
Tłuszcz 40,0400 g
Węglowodany 82,0840 g
Cukier prosty 2,28517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany mielony 160g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 782,4500 kcal
Białko 33,3540 g
Tłuszcz 25,2240 g
Węglowodany 105,6850 g
Cukier prosty 17,6410 g

Kolacja

Polędwica drobiowa rozdrbniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Herbata 220g, seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,0600 kcal

Białko 22,4300 g

Tłuszcz 26,1250 g

Węglowodany 60,4590 g

Cukier prosty 2,65622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 779,2100 kcal

Białko 38,8540 g

Tłuszcz 43,8000 g

Węglowodany 55,8040 g

Cukier prosty 1,98517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,3000 kcal

Białko 29,5740 g

Tłuszcz 16,9700 g

Węglowodany 57,2300 g

Cukier prosty 4,6740 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło. 8g *(7), Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,1900 kcal

Białko 28,3910 g

Tłuszcz 20,5150 g

Węglowodany 109,3710 g

Cukier prosty 2,22113 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 865,7500 kcal
Białko 29,5740 g
Tłuszcz 41,3700 g
Węglowodany 84,5740 g
Cukier prosty 2,76517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal
Białko 34,0060 g
Tłuszcz 15,2000 g
Węglowodany 96,1450 g
Cukier prosty 14,7840 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,4600 kcal
Białko 23,5600 g
Tłuszcz 38,0850 g
Węglowodany 62,4790 g
Cukier prosty 2,01622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,1100 kcal
Białko 25,0750 g
Tłuszcz 38,3700 g
Węglowodany 78,1240 g
Cukier prosty 2,46517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,6800 kcal
Białko 33,5460 g
Tłuszcz 13,5000 g
Węglowodany 101,9850 g
Cukier prosty 15,0240 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,1000 kcal
Białko 29,7900 g
Tłuszcz 35,8850 g

Węglowodany 67,1490 g

Cukier prosty 3,61222 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,1100 kcal

Białko 25,0750 g

Tłuszcz 38,3700 g

Węglowodany 78,1240 g

Cukier prosty 2,46517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,4400 kcal

Białko 33,5460 g

Tłuszcz 15,1400 g

Węglowodany 101,9850 g

Cukier prosty 15,0240 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,1000 kcal

Białko 29,7900 g

Tłuszcz 35,8850 g

Węglowodany 67,1490 g

Cukier prosty 3,61222 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,1100 kcal

Białko 25,0750 g

Tłuszcz 38,3700 g

Węglowodany 78,1240 g

Cukier prosty 2,46517 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 599,4400 kcal

Białko 33,3460 g

Tłuszcz 15,1400 g

Węglowodany 83,3850 g

Cukier prosty 2,8240 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,1000 kcal

Białko 29,7900 g

Tłuszcz 35,8850 g

Węglowodany 67,1490 g

Cukier prosty 3,61222 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 765,1500 kcal

Białko 27,3040 g

Tłuszcz 38,5800 g

Węglowodany 70,8240 g

Cukier prosty 2,19517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,2400 kcal

Białko 39,4860 g

Tłuszcz 17,6700 g

Węglowodany 86,9950 g

Cukier prosty 2,9344 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,4600 kcal

Białko 22,5100 g

Tłuszcz 35,7450 g
Węglowodany 46,2890 g
Cukier prosty 1,39623 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 765,1500 kcal
Białko 27,3040 g
Tłuszcz 38,5800 g
Węglowodany 70,8240 g
Cukier prosty 2,19517 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,6800 kcal
Białko 39,8560 g
Tłuszcz 26,5600 g
Węglowodany 77,5450 g
Cukier prosty 2,5845 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,4600 kcal
Białko 22,5100 g
Tłuszcz 35,7450 g
Węglowodany 46,2890 g
Cukier prosty 1,39623 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory

50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 756,6500 kcal
Białko 27,1040 g
Tłuszcz 38,3800 g
Węglowodany 69,3740 g
Cukier prosty 2,64517 g

Obiad

Zupa pieczarkowa z makar. na wyw. mięs-warz. 250g *(1, 3, 7, 9), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty w sosie pomidorowym 280g *(3, 7, 9, 10), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 830,4000 kcal
Białko 36,1750 g
Tłuszcz 15,8850 g
Węglowodany 134,5850 g
Cukier prosty 4,5555 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,2600 kcal
Białko 20,0000 g
Tłuszcz 31,8650 g
Węglowodany 67,0190 g
Cukier prosty 2,03022 g

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Masło. 8g *(7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 253,2900 kcal
Białko 13,7410 g
Tłuszcz 9,9400 g
Węglowodany 29,4010 g
Cukier prosty 1,39508 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 818,3500 kcal
Białko 34,0140 g
Tłuszcz 42,0100 g

Węglowodany 69,7340 g

Cukier prosty 2,14517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal

Białko 34,0060 g

Tłuszcz 15,2000 g

Węglowodany 96,1450 g

Cukier prosty 14,7840 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0600 kcal

Białko 23,0800 g

Tłuszcz 35,7250 g

Węglowodany 66,8790 g

Cukier prosty 2,03622 g

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica wieprzowa parzona 50g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 262,4900 kcal

Białko 16,8010 g

Tłuszcz 9,6400 g

Węglowodany 29,3010 g

Cukier prosty 1,39508 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 893,4500 kcal

Białko 36,0340 g

Tłuszcz 43,4500 g

Węglowodany 79,7840 g

Cukier prosty 1,81517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal
Białko 34,0060 g
Tłuszcz 15,2000 g
Węglowodany 96,1450 g
Cukier prosty 14,7840 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,9600 kcal
Białko 22,8600 g
Tłuszcz 36,4850 g
Węglowodany 56,3290 g
Cukier prosty 1,06622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 818,3500 kcal
Białko 34,0140 g
Tłuszcz 42,0100 g
Węglowodany 69,7340 g
Cukier prosty 2,14517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal
Białko 34,0060 g
Tłuszcz 15,2000 g
Węglowodany 96,1450 g
Cukier prosty 14,7840 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0600 kcal
Białko 23,0800 g
Tłuszcz 35,7250 g
Węglowodany 66,8790 g
Cukier prosty 2,03622 g

Dodatek 2 Śniadania

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,5400 kcal
Białko 16,7260 g
Tłuszcz 9,6100 g
Węglowodany 28,9560 g
Cukier prosty 1,38008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 832,3500 kcal
Białko 34,4640 g
Tłuszcz 42,2600 g
Węglowodany 72,1840 g
Cukier prosty 2,19517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,2400 kcal
Białko 38,6460 g
Tłuszcz 17,6000 g
Węglowodany 77,5450 g
Cukier prosty 2,5844 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,4600 kcal
Białko 22,9600 g
Tłuszcz 35,9950 g

Węglowodany 48,7390 g

Cukier prosty 1,44623 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Ogonówka 45g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 100g, Mleko Surowe 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 790,0600 kcal

Białko 36,7890 g

Tłuszcz 43,2350 g

Węglowodany 56,3890 g

Cukier prosty 0,65017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 120g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,7100 kcal

Białko 30,8930 g

Tłuszcz 15,6990 g

Węglowodany 71,2610 g

Cukier prosty 14,68903 g

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 690,1544 kcal

Białko 26,73688 g

Tłuszcz 33,95172 g

Węglowodany 69,12196 g

Cukier prosty 0,11617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9900 kcal

Białko 18,4510 g

Tłuszcz 33,6600 g

Węglowodany 53,9000 g

Cukier prosty 1,2000 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 100g, Sałata zielona 20g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,9500 kcal
Białko 31,4640 g
Tłuszcz 25,4300 g
Węglowodany 80,2900 g
Cukier prosty 14,5140 g

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,7900 kcal
Białko 22,7410 g
Tłuszcz 36,5700 g
Węglowodany 56,2100 g
Cukier prosty 1,06605 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 40g, Twaróg 20g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,1800 kcal
Białko 16,2540 g
Tłuszcz 30,0410 g
Węglowodany 31,3270 g
Cukier prosty 0,21017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 70g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,1100 kcal
Białko 21,2130 g
Tłuszcz 10,8990 g
Węglowodany 71,2610 g
Cukier prosty 14,68823 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Poładwida wieprzowa parzona 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 418,8800 kcal
Białko 12,2940 g

Tłuszcz 26,6110 g
Węglowodany 32,4070 g
Cukier prosty 0,11017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 466,5100 kcal
Białko 14,8550 g
Tłuszcz 31,5860 g
Węglowodany 30,5680 g
Cukier prosty 0,2500 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 70g, Sałata zielona 20g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 409,7000 kcal
Białko 19,3900 g
Tłuszcz 7,6200 g
Węglowodany 65,5500 g
Cukier prosty 14,4512 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 521,5100 kcal
Białko 22,8550 g
Tłuszcz 33,0960 g
Węglowodany 32,8280 g
Cukier prosty 0,1160 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9900 kcal
Białko 18,4510 g
Tłuszcz 33,6600 g
Węglowodany 53,9000 g
Cukier prosty 1,2000 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 160g, ziemniaki 220g, Sałata zielona 20g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 564,9000 kcal
Białko 31,4640 g
Tłuszcz 12,9800 g
Węglowodany 80,2900 g
Cukier prosty 14,5140 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,7900 kcal
Białko 22,7410 g
Tłuszcz 36,5700 g
Węglowodany 56,2100 g
Cukier prosty 1,06605 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(1, 7), Ogonówka 35g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,6500 kcal
Białko 22,0740 g
Tłuszcz 33,4700 g
Węglowodany 71,9340 g
Cukier prosty 1,47517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,6600 kcal
Białko 25,6160 g
Tłuszcz 10,3000 g
Węglowodany 71,1160 g
Cukier prosty 14,3055 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 40g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,9600 kcal

Białko 14,5300 g

Tłuszcz 30,0850 g

Węglowodany 55,7790 g

Cukier prosty 1,06021 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 100g *(1, 7), Ogonówka rozdrobniona 20g, Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 429,1300 kcal

Białko 14,0610 g

Tłuszcz 18,5950 g

Węglowodany 46,7910 g

Cukier prosty 1,34508 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Marchew gotowana z wody 80g, Ziemniaki.puree 100g *(7), Sok owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 342,8800 kcal

Białko 16,8950 g

Tłuszcz 9,2890 g

Węglowodany 47,9210 g

Cukier prosty 9,33503 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 346,4600 kcal

Białko 9,5300 g

Tłuszcz 18,4250 g

Węglowodany 37,3490 g

Cukier prosty 2,6502 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 765,1500 kcal

Białko 31,6940 g

Tłuszcz 30,6300 g

Węglowodany 80,9440 g

Cukier prosty 1,61517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Naleśniki z dżemem niskosłodzonym 200g *(1, 3, 7), Sok owocowy 200g, Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 857,3500 kcal

Białko 18,4600 g

Tłuszcz 28,2300 g

Węglowodany 128,7800 g

Cukier prosty 18,2974 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jaja sadzone 100g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,3600 kcal

Białko 21,1700 g

Tłuszcz 48,6350 g

Węglowodany 56,8190 g

Cukier prosty 1,07217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 60g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 100g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8000 kcal
Białko 26,9540 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 92,3440 g
Cukier prosty 5,72517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet rybny smażony 110g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Kapusta kiszona na ciepło 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 886,7550 kcal
Białko 20,8950 g
Tłuszcz 41,3720 g
Węglowodany 106,8210 g
Cukier prosty 15,69553 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 468,8600 kcal
Białko 16,5200 g
Tłuszcz 23,8450 g
Węglowodany 47,0040 g
Cukier prosty 0,04417 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 832,6000 kcal
Białko 32,4340 g
Tłuszcz 31,4250 g
Węglowodany 97,2840 g
Cukier prosty 6,71517 g

Obiad

Zupa jarzynow 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,7100 kcal
Białko 11,5790 g
Tłuszcz 16,1930 g
Węglowodany 122,6230 g
Cukier prosty 19,2830 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Brokuł z wody 100g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 593,4100 kcal

Białko 21,0000 g

Tłuszcz 29,2650 g

Węglowodany 61,8890 g

Cukier prosty 1,91417 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Twaróg 100g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 583,5600 kcal

Białko 27,9040 g

Tłuszcz 29,5050 g

Węglowodany 49,0640 g

Cukier prosty 1,38517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet z dorsza 80g *(1, 4), Mieszanka warzywna 100g, ziemniaki 220g, Oleje Roślinne Rafinowane

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,6500 kcal

Białko 17,6250 g

Tłuszcz 41,4650 g

Węglowodany 74,9050 g

Cukier prosty 2,9950 g

Kolacja

Budyń 220g *(7), Jajko gotowane 100g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Oleje Roślinne Rafinowane

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,1000 kcal

Białko 23,1790 g

Tłuszcz 42,6250 g

Węglowodany 40,0490 g

Cukier prosty 3,21217 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 872,1000 kcal
Białko 33,1340 g
Tłuszcz 33,0250 g
Węglowodany 103,4340 g
Cukier prosty 7,66517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,7600 kcal
Białko 11,5790 g
Tłuszcz 16,1930 g
Węglowodany 117,6330 g
Cukier prosty 19,2780 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,9100 kcal
Białko 17,9000 g
Tłuszcz 30,6650 g
Węglowodany 61,4390 g
Cukier prosty 2,06417 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Jajecznica na parze 80g *(3), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 831,5500 kcal
Białko 27,1550 g
Tłuszcz 35,6400 g
Węglowodany 96,4540 g
Cukier prosty 7,25717 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,7900 kcal
Białko 11,5790 g
Tłuszcz 16,1930 g
Węglowodany 114,6390 g
Cukier prosty 19,2750 g

Kolacja

Filet z dorsza gotowany 80g *(1, 4), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,5000 kcal
Białko 17,1900 g
Tłuszcz 41,7050 g
Węglowodany 73,1590 g

Cukier prosty 4,78017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kasza manna 250g *(1, 7), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 936,6000 kcal

Białko 33,0000 g

Tłuszcz 37,9950 g

Węglowodany 108,1490 g

Cukier prosty 2,49217 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8100 kcal

Białko 11,3790 g

Tłuszcz 16,1930 g

Węglowodany 94,0430 g

Cukier prosty 7,0730 g

Kolacja

Filet z dorsza 80g *(1, 4), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,0000 kcal

Białko 16,6800 g

Tłuszcz 41,6450 g

Węglowodany 72,7090 g

Cukier prosty 4,75017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kasza manna 250g *(1, 7), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 936,6000 kcal

Białko 33,0000 g

Tłuszcz 37,9950 g

Węglowodany 108,1490 g

Cukier prosty 2,49217 g

Dodatek 6 In.S

Pomidory 20g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,4400 kcal
Białko 4,3460 g
Tłuszcz 8,9600 g
Węglowodany 30,1860 g
Cukier prosty 1,00008 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8100 kcal
Białko 11,3790 g
Tłuszcz 16,1930 g
Węglowodany 94,0430 g
Cukier prosty 7,0730 g

Kolacja

Filet z dorsza 80g *(1, 4), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,0000 kcal
Białko 16,6800 g
Tłuszcz 41,6450 g
Węglowodany 72,7090 g
Cukier prosty 4,75017 g

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,0000 kcal
Białko 31,1140 g
Tłuszcz 30,3850 g
Węglowodany 72,6840 g
Cukier prosty 2,14517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8100 kcal
Białko 11,3790 g
Tłuszcz 16,1930 g
Węglowodany 94,0430 g
Cukier prosty 7,0730 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 478,8100 kcal
Białko 15,6900 g
Tłuszcz 27,6850 g
Węglowodany 45,6890 g
Cukier prosty 1,47417 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,0000 kcal

Białko 31,1140 g

Tłuszcz 30,3850 g

Węglowodany 72,6840 g

Cukier prosty 2,14517 g

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 390,9100 kcal

Białko 8,6140 g

Tłuszcz 22,2950 g

Węglowodany 43,0240 g

Cukier prosty 1,33017 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8100 kcal

Białko 11,3790 g

Tłuszcz 16,1930 g

Węglowodany 94,0430 g

Cukier prosty 7,0730 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,3100 kcal

Białko 15,1800 g

Tłuszcz 27,6250 g

Węglowodany 45,2390 g

Cukier prosty 1,44417 g

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 100g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 750,6000 kcal

Białko 32,2340 g
Tłuszcz 30,7250 g
Węglowodany 82,9840 g
Cukier prosty 2,46517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet rybny smażony 110g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Kapusta kiszona na ciepło 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 897,4050 kcal
Białko 22,1150 g
Tłuszcz 41,4520 g
Węglowodany 108,0460 g
Cukier prosty 16,23053 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 536,4600 kcal
Białko 17,8900 g
Tłuszcz 24,9350 g
Węglowodany 66,1540 g
Cukier prosty 2,01417 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 784,3000 kcal
Białko 31,9040 g
Tłuszcz 30,5350 g
Węglowodany 92,2040 g
Cukier prosty 5,41517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy

200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,0100 kcal
Białko 11,0840 g
Tłuszcz 16,9580 g
Węglowodany 125,1530 g
Cukier prosty 19,2630 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,0100 kcal
Białko 17,9300 g
Tłuszcz 28,3650 g
Węglowodany 66,2890 g
Cukier prosty 2,11417 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 846,6000 kcal
Białko 32,8840 g
Tłuszcz 31,6750 g
Węglowodany 99,7340 g
Cukier prosty 6,76517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,0100 kcal
Białko 11,0840 g
Tłuszcz 16,9580 g

Węglowodany 125,1530 g

Cukier prosty 19,2630 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9100 kcal

Białko 17,7100 g

Tłuszcz 29,1250 g

Węglowodany 55,7390 g

Cukier prosty 1,14417 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 100g *(7), Dżem 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 831,9000 kcal

Białko 35,9340 g

Tłuszcz 32,6250 g

Węglowodany 95,3340 g

Cukier prosty 5,46517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,0100 kcal

Białko 11,0840 g

Tłuszcz 16,9580 g

Węglowodany 125,1530 g

Cukier prosty 19,2630 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,0100 kcal
Białko 17,9300 g
Tłuszcz 28,3650 g
Węglowodany 66,2890 g
Cukier prosty 2,11417 g

Dodatek 2 Śniadania

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 100g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 784,2000 kcal
Białko 35,8140 g
Tłuszcz 32,5650 g
Węglowodany 83,6640 g
Cukier prosty 2,46517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8100 kcal
Białko 11,3790 g
Tłuszcz 16,1930 g
Węglowodany 94,0430 g
Cukier prosty 7,0730 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 523,4100 kcal
Białko 16,8100 g
Tłuszcz 28,0250 g
Węglowodany 55,9890 g
Cukier prosty 1,79417 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,5600 kcal

Białko 20,4500 g

Tłuszcz 23,1450 g

Węglowodany 69,9390 g

Cukier prosty 5,13017 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g *(9), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,3000 kcal

Białko 10,0700 g

Tłuszcz 3,3000 g

Węglowodany 126,2000 g

Cukier prosty 21,2300 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,6100 kcal

Białko 18,9400 g

Tłuszcz 30,2750 g

Węglowodany 47,0590 g

Cukier prosty 0,19717 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,5000 kcal

Białko 34,5000 g

Tłuszcz 23,0000 g

Węglowodany 49,4500 g

Cukier prosty 0,0115 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,5900 kcal

Białko 19,6110 g

Tłuszcz 22,0500 g

Węglowodany 82,3200 g

Cukier prosty 7,0300 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet rybny gotowany 110g *(4), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 488,5500 kcal
Białko 20,2000 g
Tłuszcz 1,6200 g
Węglowodany 97,8350 g
Cukier prosty 18,0250 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Pomidory 100g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,6400 kcal
Białko 23,2210 g
Tłuszcz 32,4200 g
Węglowodany 105,4200 g
Cukier prosty 3,4240 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Twaróg 40g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 422,3800 kcal
Białko 11,3440 g
Tłuszcz 18,8410 g
Węglowodany 51,7470 g
Cukier prosty 5,08017 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g *(9), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,0000 kcal
Białko 9,6700 g
Tłuszcz 15,1000 g
Węglowodany 117,4000 g
Cukier prosty 18,1300 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Jaja sadzone 60g *(3, 7), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 439,4200 kcal
Białko 11,1500 g
Tłuszcz 27,2610 g
Węglowodany 37,3330 g
Cukier prosty 3,03625 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 373,5100 kcal

Białko 5,8650 g

Tłuszcz 17,8160 g

Węglowodany 47,4480 g

Cukier prosty 5,1400 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g *(9), Filet rybny gotowany 80g *(4), Sałata zielona 20g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 408,8000 kcal

Białko 14,2500 g

Tłuszcz 1,1000 g

Węglowodany 84,9500 g

Cukier prosty 16,4000 g

Dodatek Podwieczorku

Banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 95,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Cukier prosty 23,5000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,2600 kcal

Białko 13,9950 g

Tłuszcz 27,1360 g

Węglowodany 32,2880 g

Cukier prosty 0,1940 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,9900 kcal
Białko 17,3610 g
Tłuszcz 21,3200 g
Węglowodany 79,8500 g
Cukier prosty 6,9800 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet z dorsza 80g *(1, 4), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,8900 kcal
Białko 16,1000 g
Tłuszcz 23,8300 g
Węglowodany 97,1050 g
Cukier prosty 17,2150 g

Dodatek Podwieczorku

Banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 95,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g
Cukier prosty 23,5000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 593,2400 kcal
Białko 18,2910 g
Tłuszcz 30,8100 g
Węglowodany 61,7700 g
Cukier prosty 2,0940 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9000 kcal
Białko 20,0640 g
Tłuszcz 24,5850 g
Węglowodany 69,5740 g
Cukier prosty 1,38517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 681,3100 kcal
Białko 11,6840 g
Tłuszcz 17,3580 g
Węglowodany 116,0330 g
Cukier prosty 19,2930 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,4100 kcal

Białko 17,2000 g

Tłuszcz 29,0650 g

Węglowodany 55,2890 g

Cukier prosty 1,11417 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,9000 kcal

Białko 20,1640 g

Tłuszcz 25,9850 g

Węglowodany 51,3240 g

Cukier prosty 1,58517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 140g *(1, 7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,7100 kcal

Białko 9,2840 g

Tłuszcz 15,6580 g

Węglowodany 86,0530 g

Cukier prosty 3,8730 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Pasta jajeczna 50g *(3), Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 80g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 386,6800 kcal

Białko 14,5870 g

Tłuszcz 19,9600 g
Węglowodany 37,7910 g
Cukier prosty 3,76408 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 23,5000 kcal
Białko 1,5000 g
Tłuszcz 1,0000 g
Węglowodany 2,1500 g
Cukier prosty 0,0005 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,7000 kcal
Białko 36,2640 g
Tłuszcz 33,4150 g
Węglowodany 80,9640 g
Cukier prosty 1,76517 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(1, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1100 kcal
Białko 11,0840 g
Tłuszcz 16,9580 g
Węglowodany 115,1730 g
Cukier prosty 19,2530 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,6100 kcal
Białko 20,5300 g
Tłuszcz 31,9150 g
Węglowodany 55,5590 g
Cukier prosty 1,11717 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatolowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				