

Jadłospis dekadowy od 09-11-2024 do 18-11-2024



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300

SZPITAL w Kępnie NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Sobota 09-11-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 60g, Ser żółty 20g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Chleb mieszany 100g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 799,6000 kcal

Białko 32,0390 g

Tłuszcz 35,2250 g

Węglowodany 76,8090 g

Cukier prosty 1,20017 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianych na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Pieczeń wieprzowa w sosie 120g *(1), Brokuł gotowany 130g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,9000 kcal

Białko 34,0840 g

Tłuszcz 11,4100 g

Węglowodany 99,0400 g

Cukier prosty 15,8600 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 463,7600 kcal

Białko 15,6100 g

Tłuszcz 23,4550 g

Węglowodany 47,9090 g

Cukier prosty 0,59017 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

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,8900 kcal

Białko 23,9640 g

Tłuszcz 31,2200 g

Węglowodany 77,5240 g

Cukier prosty 3,76517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianych na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,8500 kcal
Białko 33,9390 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 98,4100 g
Cukier prosty 15,7650 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,7600 kcal
Białko 15,9600 g
Tłuszcz 23,3050 g
Węglowodany 53,9590 g
Cukier prosty 2,24017 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), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,6100 kcal
Białko 16,4240 g
Tłuszcz 26,6200 g
Węglowodany 46,9740 g
Cukier prosty 1,61517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,9500 kcal
Białko 31,6790 g
Tłuszcz 14,1100 g
Węglowodany 75,7600 g
Cukier prosty 3,4140 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,2100 kcal
Białko 19,6840 g
Tłuszcz 27,6200 g
Węglowodany 84,1840 g
Cukier prosty 2,00517 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

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,2500 kcal
Białko 25,0340 g
Tłuszcz 31,8800 g
Węglowodany 82,5740 g
Cukier prosty 2,89517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,8500 kcal
Białko 33,9890 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 103,0600 g
Cukier prosty 18,8150 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 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), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,2500 kcal
Białko 25,0340 g
Tłuszcz 31,8800 g
Węglowodany 82,5740 g
Cukier prosty 2,89517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowany 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,7300 kcal
Białko 31,6490 g
Tłuszcz 19,7700 g
Węglowodany 108,5000 g
Cukier prosty 20,6250 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata

czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 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

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,2500 kcal
Białko 25,0340 g
Tłuszcz 31,8800 g
Węglowodany 82,5740 g
Cukier prosty 2,89517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw warz 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowana 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,7300 kcal
Białko 31,3990 g
Tłuszcz 19,7700 g
Węglowodany 85,2500 g
Cukier prosty 5,3750 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,2600 kcal
Białko 17,0700 g
Tłuszcz 26,4650 g
Węglowodany 58,2090 g
Cukier prosty 2,47017 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), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,2500 kcal

Białko 25,0340 g
Tłuszcz 31,8800 g
Węglowodany 82,5740 g
Cukier prosty 2,89517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,3600 kcal
Białko 7,5690 g
Tłuszcz 17,6850 g
Węglowodany 29,2890 g
Cukier prosty 0,98019 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianym na wyw warz 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowana 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,7300 kcal
Białko 31,3990 g
Tłuszcz 19,7700 g
Węglowodany 85,2500 g
Cukier prosty 5,3750 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 g

Dodatek 6 In.K

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 306,5600 kcal
Białko 7,9090 g
Tłuszcz 17,6250 g
Węglowodany 29,6490 g
Cukier prosty 1,12017 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,2500 kcal
Białko 23,4340 g
Tłuszcz 29,1800 g
Węglowodany 76,6740 g
Cukier prosty 2,59517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mies 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8500 kcal
Białko 33,7390 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 79,8100 g
Cukier prosty 3,5650 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,7600 kcal
Białko 15,4100 g
Tłuszcz 23,9550 g
Węglowodany 54,3090 g
Cukier prosty 2,19017 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), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,2500 kcal
Białko 23,4340 g
Tłuszcz 29,1800 g
Węglowodany 76,6740 g
Cukier prosty 2,59517 g

Dodatek 6 In.S

Jajko gotowane 30g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,3600 kcal
Białko 6,7590 g
Tłuszcz 17,7850 g
Węglowodany 26,5890 g
Cukier prosty 0,83317 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,8500 kcal
Białko 33,3790 g
Tłuszcz 14,7900 g
Węglowodany 75,7600 g
Cukier prosty 3,4150 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 20g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,2000 kcal
Białko 15,4310 g
Tłuszcz 26,4300 g
Węglowodany 54,3300 g
Cukier prosty 2,1902 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

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,2500 kcal
Białko 29,8340 g
Tłuszcz 32,0300 g
Węglowodany 76,5240 g
Cukier prosty 2,44517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianych na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Pieczeń wieprzowa w soje 120g *(1), Brokuł gotowany 130g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,9000 kcal
Białko 34,0840 g
Tłuszcz 11,4100 g
Węglowodany 99,0400 g
Cukier prosty 15,8600 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 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,2000 kcal
Białko 23,2110 g
Tłuszcz 32,4700 g
Węglowodany 65,1700 g
Cukier prosty 2,5162 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 82,0000 kcal
Białko 0,8000 g
Tłuszcz 1,0000 g
Węglowodany 17,6000 g
Cukier prosty 6,2000 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), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb

razowy 80g *(1), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,0500 kcal
Białko 30,9040 g
Tłuszcz 32,6500 g
Węglowodany 77,9640 g
Cukier prosty 2,51517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,0500 kcal
Białko 34,3140 g
Tłuszcz 21,0700 g
Węglowodany 99,2250 g
Cukier prosty 16,0300 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 60g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,2000 kcal
Białko 23,6610 g
Tłuszcz 32,7200 g
Węglowodany 67,6200 g
Cukier prosty 2,5662 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 82,0000 kcal
Białko 0,8000 g
Tłuszcz 1,0000 g
Węglowodany 17,6000 g
Cukier prosty 6,2000 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), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,2500 kcal
Białko 25,0340 g
Tłuszcz 31,8800 g
Węglowodany 82,5740 g

Cukier prosty 2,89517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mis 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,8500 kcal
Białko 33,9890 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 103,0600 g
Cukier prosty 18,8150 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 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 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), Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,1500 kcal
Białko 28,2040 g
Tłuszcz 31,6300 g
Węglowodany 65,7740 g
Cukier prosty 2,09517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowana 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 757,5500 kcal
Białko 31,9590 g
Tłuszcz 22,7800 g
Węglowodany 107,9000 g
Cukier prosty 17,7250 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 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,2000 kcal
Białko 23,6610 g
Tłuszcz 32,7200 g
Węglowodany 67,6200 g
Cukier prosty 2,5662 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 82,0000 kcal
Białko 0,8000 g
Tłuszcz 1,0000 g
Węglowodany 17,6000 g
Cukier prosty 6,2000 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: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 768,7500 kcal
Białko 32,5540 g
Tłuszcz 33,8000 g
Węglowodany 78,5240 g
Cukier prosty 2,60517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 150g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,0500 kcal
Białko 34,3540 g
Tłuszcz 16,0900 g
Węglowodany 83,3250 g
Cukier prosty 3,9300 g

Dodatek Podwieczorku

Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 279,4900 kcal
Białko 10,5210 g
Tłuszcz 9,4900 g
Węglowodany 42,1110 g
Cukier prosty 1,32508 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,2600 kcal
Białko 23,7000 g
Tłuszcz 30,0550 g
Węglowodany 65,5990 g
Cukier prosty 2,54617 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, Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Mleko Surowe 2% *(7), Papryka czerwona 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,5600 kcal
Białko 29,3590 g
Tłuszcz 35,5750 g
Węglowodany 54,1290 g
Cukier prosty 0,80017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,5000 kcal
Białko 30,6200 g
Tłuszcz 9,4300 g
Węglowodany 75,7500 g
Cukier prosty 15,3830 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 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 446,7600 kcal
Białko 14,2100 g
Tłuszcz 23,3550 g
Węglowodany 45,1090 g
Cukier prosty 0,59017 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: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 60g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 616,9400 kcal

Białko 16,2660 g

Tłuszcz 27,3400 g

Węglowodany 77,8850 g

Cukier prosty 7,3650 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany b/ml 100g, Brokuł gotowany 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,9000 kcal

Białko 35,3390 g

Tłuszcz 21,3900 g

Węglowodany 95,7650 g

Cukier prosty 16,4110 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 40g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 638,0400 kcal

Białko 25,0010 g

Tłuszcz 33,1850 g

Węglowodany 61,2500 g

Cukier prosty 2,5810 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 53,3000 kcal

Białko 0,5200 g

Tłuszcz 0,6500 g

Węglowodany 11,4400 g

Cukier prosty 4,0300 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 421,3800 kcal

Białko 17,5940 g

Tłuszcz 25,6910 g

Węglowodany 30,0470 g

Cukier prosty 0,38017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,5000 kcal

Białko 30,2600 g

Tłuszcz 9,4000 g

Węglowodany 71,7000 g

Cukier prosty 15,2330 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 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 379,7800 kcal

Białko 12,7140 g

Tłuszcz 22,9810 g

Węglowodany 30,7270 g

Cukier prosty 0,59017 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 łopatkowa 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g, Margaryna roślinna 17g, Rzodkiewka 10g

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

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,2000 kcal

Białko 30,6200 g

Tłuszcz 17,7300 g

Węglowodany 75,7500 g

Cukier prosty 15,3830 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 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,0100 kcal

Białko 19,2550 g

Tłuszcz 28,7660 g

Węglowodany 31,1480 g

Cukier prosty 0,5960 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 łopatkowa 50g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,4900 kcal

Białko 14,8110 g

Tłuszcz 25,8700 g

Węglowodany 77,5000 g

Cukier prosty 7,2800 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi n awyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany b/ml 90g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 693,6000 kcal

Białko 33,5590 g

Tłuszcz 20,7100 g

Węglowodany 94,7650 g

Cukier prosty 16,6500 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 50g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 547,0900 kcal

Białko 17,4010 g

Tłuszcz 26,8000 g

Węglowodany 60,5400 g

Cukier prosty 2,5200 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: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,7500 kcal
Białko 24,3340 g
Tłuszcz 30,2800 g
Węglowodany 76,4240 g
Cukier prosty 1,94517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw. mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,8500 kcal
Białko 32,6190 g
Tłuszcz 14,7100 g
Węglowodany 83,5600 g
Cukier prosty 15,2150 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 40g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,1600 kcal
Białko 14,7700 g
Tłuszcz 23,7250 g
Węglowodany 54,0190 g
Cukier prosty 1,45017 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), Kiełbasa łopatkowa rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 484,9500 kcal
Białko 17,1940 g
Tłuszcz 17,5900 g
Węglowodany 56,6240 g
Cukier prosty 3,67507 g

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 50g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 120g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,4500 kcal
Białko 21,8690 g
Tłuszcz 10,5800 g
Węglowodany 81,4600 g
Cukier prosty 18,0090 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. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g, seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 291,1600 kcal

Białko 9,0700 g

Tłuszcz 12,0650 g

Węglowodany 37,3690 g

Cukier prosty 2,92007 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), Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 766,2000 kcal

Białko 29,8090 g

Tłuszcz 33,1600 g

Węglowodany 77,4690 g

Cukier prosty 1,66017 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw warz 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Naleśniki z serem twarogowym 200g *(1, 3, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 856,2000 kcal

Białko 31,5190 g

Tłuszcz 35,3900 g

Węglowodany 101,3200 g

Cukier prosty 13,6580 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 warzywami 150g *(3, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 836,5790 kcal

Białko 31,8852 g

Tłuszcz 32,7246 g

Węglowodany 104,1431 g

Cukier prosty 1,00617 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

Niedziela 10-11-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), kielbasa krakowska parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,1000 kcal
Białko 32,0640 g
Tłuszcz 30,7550 g
Węglowodany 69,4040 g
Cukier prosty 0,69117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Marchew gotowana z groszkiem 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,6600 kcal
Białko 33,7280 g
Tłuszcz 23,3080 g
Węglowodany 101,2920 g
Cukier prosty 16,7580 g

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe 100g, Musztarda *(10), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Ogórek zielony 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0600 kcal
Białko 25,8700 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 47,9190 g
Cukier prosty 0,50017 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), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,0000 kcal
Białko 25,6240 g
Tłuszcz 32,1050 g
Węglowodany 44,8940 g
Cukier prosty 0,64717 g

Obiad

Zupa z kaszką manną 250g *(1, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew gotowana z wody 130g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 875,3000 kcal
Białko 39,2990 g
Tłuszcz 31,1150 g
Węglowodany 109,7000 g
Cukier prosty 17,0045 g

Kolacja

Szynka drobiowa rozdrobniona 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 448,7600 kcal

Białko 17,5200 g

Tłuszcz 18,2050 g

Węglowodany 53,8390 g

Cukier prosty 1,70017 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), Jajko gotowane 120g *(3), Masło 8g *(7), Bułka pszenna 100g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,5400 kcal

Białko 26,8610 g

Tłuszcz 26,4800 g

Węglowodany 75,3810 g

Cukier prosty 2,34708 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 100g, Marchew gotowana z wody 120g, Ryż na sypko 170g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,9400 kcal

Białko 26,8540 g

Tłuszcz 17,7700 g

Węglowodany 85,1700 g

Cukier prosty 5,3135 g

Kolacja

Budyń 220g *(7), Twaróg półtłusty 100g *(7), Masło 8g *(7), Bułka pszenna 100g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,8400 kcal

Białko 31,1560 g

Tłuszcz 24,2000 g

Węglowodany 69,4560 g

Cukier prosty 2,30008 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: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,3000 kcal
Białko 37,2740 g
Tłuszcz 33,5550 g
Węglowodany 83,8040 g
Cukier prosty 2,69117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,8900 kcal
Białko 33,9040 g
Tłuszcz 20,8600 g
Węglowodany 109,4550 g
Cukier prosty 15,8490 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 484,6100 kcal
Białko 16,9050 g
Tłuszcz 20,9150 g
Węglowodany 58,4140 g
Cukier prosty 1,94517 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), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 777,2600 kcal
Białko 37,2150 g
Tłuszcz 34,3550 g
Węglowodany 77,7140 g
Cukier prosty 2,39517 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(1, 9), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 741,4400 kcal
Białko 32,8890 g
Tłuszcz 20,5150 g
Węglowodany 106,4000 g
Cukier prosty 15,8040 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal
Białko 16,8300 g
Tłuszcz 20,8850 g

Węglowodany 58,0690 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: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,2000 kcal

Białko 39,4350 g

Tłuszcz 38,7150 g

Węglowodany 77,8940 g

Cukier prosty 2,39717 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw wazr 250g *(1, 9), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 756,2000 kcal

Białko 32,8890 g

Tłuszcz 22,1550 g

Węglowodany 106,4000 g

Cukier prosty 15,8040 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal

Białko 16,8300 g

Tłuszcz 20,8850 g

Węglowodany 58,0690 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: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 759,0000 kcal

Białko 27,3750 g

Tłuszcz 36,6150 g

Węglowodany 77,8940 g

Cukier prosty 2,39717 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,3600 kcal
Białko 7,5690 g
Tłuszcz 17,6850 g
Węglowodany 29,2890 g
Cukier prosty 0,98019 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(1, 9), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,2000 kcal
Białko 32,6890 g
Tłuszcz 22,1550 g
Węglowodany 87,8000 g
Cukier prosty 3,6040 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal
Białko 16,8300 g
Tłuszcz 20,8850 g
Węglowodany 58,0690 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: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,3000 kcal
Białko 35,6740 g
Tłuszcz 30,8550 g
Węglowodany 77,9040 g
Cukier prosty 2,39117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,6500 kcal
Białko 33,7040 g
Tłuszcz 22,5000 g
Węglowodany 90,8550 g
Cukier prosty 3,6490 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 414,6100 kcal

Białko 15,3050 g
Tłuszcz 18,2150 g
Węglowodany 52,5140 g
Cukier prosty 1,64517 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), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,3000 kcal
Białko 35,6740 g
Tłuszcz 30,8550 g
Węglowodany 77,9040 g
Cukier prosty 2,39117 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 266,3600 kcal
Białko 6,7690 g
Tłuszcz 16,3350 g
Węglowodany 26,3390 g
Cukier prosty 0,83019 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,6500 kcal
Białko 33,7040 g
Tłuszcz 22,5000 g
Węglowodany 90,8550 g
Cukier prosty 3,6490 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,6600 kcal
Białko 15,2300 g
Tłuszcz 18,1850 g
Węglowodany 52,1690 g
Cukier prosty 1,63017 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 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,7000 kcal

Białko 31,5540 g

Tłuszcz 28,5150 g

Węglowodany 63,3040 g

Cukier prosty 1,87117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Marchew gotowana z groszkiem 150g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 822,7600 kcal

Białko 34,4590 g

Tłuszcz 28,4380 g

Węglowodany 107,3620 g

Cukier prosty 18,7310 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

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda *(10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Ogórek 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,1000 kcal

Białko 26,8110 g

Tłuszcz 25,4900 g

Węglowodany 64,6400 g

Cukier prosty 2,4202 g

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 379,2100 kcal

Białko 12,3440 g

Tłuszcz 19,1550 g

Węglowodany 43,4740 g

Cukier prosty 1,32517 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 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,3000 kcal

Białko 27,0740 g

Tłuszcz 27,1550 g
Węglowodany 22,1040 g
Cukier prosty 0,59117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,7500 kcal
Białko 34,2750 g
Tłuszcz 22,5700 g
Węglowodany 112,2250 g
Cukier prosty 16,6220 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 drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g *(7), Sałata zielona 60g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 218,5500 kcal
Białko 10,2360 g
Tłuszcz 19,0500 g
Węglowodany 1,4850 g
Cukier prosty 0,0752 g

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 345,3600 kcal
Białko 11,3890 g
Tłuszcz 19,9650 g
Węglowodany 30,6290 g
Cukier prosty 0,98017 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), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,8000 kcal
Białko 36,5740 g
Tłuszcz 31,9550 g
Węglowodany 77,6540 g
Cukier prosty 1,74117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,6500 kcal
Białko 33,9040 g
Tłuszcz 22,5000 g
Węglowodany 109,4550 g
Cukier prosty 15,8490 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 drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,1600 kcal
Białko 16,1300 g
Tłuszcz 19,2850 g
Węglowodany 51,9190 g
Cukier prosty 0,98017 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

Płatki owsiane na mleku 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 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 630,2000 kcal
Białko 31,6140 g
Tłuszcz 28,3250 g
Węglowodany 61,3040 g
Cukier prosty 1,85117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 150g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 795,6100 kcal
Białko 35,6950 g
Tłuszcz 20,2100 g
Węglowodany 117,8650 g
Cukier prosty 18,5420 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 drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 481,6500 kcal
Białko 16,4460 g
Tłuszcz 21,0300 g
Węglowodany 62,8350 g
Cukier prosty 1,9652 g

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 466,9000 kcal
Białko 19,4500 g
Tłuszcz 25,2800 g
Węglowodany 44,5100 g
Cukier prosty 1,3102 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), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,3000 kcal
Białko 35,6740 g
Tłuszcz 30,8550 g
Węglowodany 77,9040 g
Cukier prosty 2,39117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,6500 kcal
Białko 33,7040 g
Tłuszcz 22,5000 g
Węglowodany 90,8550 g
Cukier prosty 3,6490 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 drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 414,6100 kcal
Białko 15,3050 g
Tłuszcz 18,2150 g

Węglowodany 52,5140 g

Cukier prosty 1,64517 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

Polędwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,5600 kcal

Białko 21,6800 g

Tłuszcz 22,8250 g

Węglowodany 45,4090 g

Cukier prosty 0,05617 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 130g, Marchew gotowana 140g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,1000 kcal

Białko 30,4900 g

Tłuszcz 37,7200 g

Węglowodany 86,7800 g

Cukier prosty 16,9120 g

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 404,8300 kcal

Białko 16,2890 g

Tłuszcz 24,2810 g

Węglowodany 30,3520 g

Cukier prosty 0,32517 g

Dodatek 2 Kolacji

SZynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 446,8800 kcal

Białko 14,8530 g

Tłuszcz 22,1710 g

Węglowodany 47,0070 g

Cukier prosty 3,03017 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,5900 kcal

Białko 26,3710 g

Tłuszcz 26,5600 g

Węglowodany 60,3900 g

Cukier prosty 1,9560 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 160g, Marchew gotowana 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 821,5400 kcal

Białko 33,0240 g

Tłuszcz 30,7500 g

Węglowodany 103,2700 g

Cukier prosty 17,0540 g

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,4900 kcal

Białko 17,6110 g

Tłuszcz 21,4700 g

Węglowodany 62,8500 g

Cukier prosty 2,0300 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,1600 kcal

Białko 17,6600 g

Tłuszcz 22,1250 g

Węglowodany 45,4090 g

Cukier prosty 0,05617 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 100g, Marchew gotowana 80g, Ryż na sypko 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,9000 kcal

Białko 22,1300 g

Tłuszcz 34,4600 g

Węglowodany 60,3600 g

Cukier prosty 15,8515 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

Kiełbasa łopatkowa 30g, Twaróg 30g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 369,5300 kcal

Białko 13,1190 g
Tłuszcz 21,9210 g
Węglowodany 29,9720 g
Cukier prosty 0,25517 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

Polędwida wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,9900 kcal
Białko 17,5410 g
Tłuszcz 22,2100 g
Węglowodany 45,2900 g
Cukier prosty 0,0560 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 90g, Marchew gotowana 140g, Ryż na sypko 140g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,2000 kcal
Białko 23,7700 g
Tłuszcz 34,6500 g
Węglowodany 78,8900 g
Cukier prosty 16,8915 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

Kiełbasa łopatkowa 30g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 385,9400 kcal
Białko 9,1260 g
Tłuszcz 19,6200 g
Węglowodany 43,2150 g
Cukier prosty 0,2550 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 547,9900 kcal
Białko 20,3410 g
Tłuszcz 25,5100 g
Węglowodany 60,3900 g
Cukier prosty 1,9560 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 160g, Marchew gotowana 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,8400 kcal
Białko 26,4740 g
Tłuszcz 27,6800 g
Węglowodany 98,2200 g
Cukier prosty 15,7735 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 drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,2900 kcal
Białko 13,5610 g
Tłuszcz 20,2600 g
Węglowodany 60,3600 g
Cukier prosty 1,9800 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200g *(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 734,1000 kcal
Białko 33,0640 g
Tłuszcz 30,6050 g
Węglowodany 75,5040 g
Cukier prosty 1,64117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 140g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,2500 kcal

Białko 31,4840 g
Tłuszcz 21,3000 g
Węglowodany 109,4550 g
Cukier prosty 15,8488 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 drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 445,1100 kcal
Białko 16,2050 g
Tłuszcz 19,3150 g
Węglowodany 52,2640 g
Cukier prosty 0,99517 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

Jajecznica na parze 60g *(3), Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7), Brokuł z wody 90g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 341,8800 kcal
Białko 13,1670 g
Tłuszcz 17,1100 g
Węglowodany 34,2460 g
Cukier prosty 1,55608 g

Obiad

Rosół z makaronem 150g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 80g, Marchew gotowana z wody 80g, Ryż na sypko 50g, Sok owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,5400 kcal
Białko 22,4740 g
Tłuszcz 17,1200 g
Węglowodany 49,5300 g
Cukier prosty 9,3635 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 drobiowa rozdrobniona 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 279,1400 kcal

Białko 9,8570 g

Tłuszcz 10,3400 g

Węglowodany 37,3160 g

Cukier prosty 2,65008 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 100g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,5000 kcal

Białko 31,6840 g

Tłuszcz 35,6150 g

Węglowodany 78,6440 g

Cukier prosty 1,77717 g

Obiad

Zupa brokułowa na wyw warz 250g *(9), Ryba w warzywach 160g *(1, 3, 4, 7, 9, 10), Marchew gotowana 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.082,6900 kcal

Białko 23,8850 g

Tłuszcz 52,4250 g

Węglowodany 131,0200 g

Cukier prosty 20,2065 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 twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Ogórek zielony 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,9500 kcal

Białko 20,2000 g

Tłuszcz 23,5190 g

Węglowodany 56,0840 g

Cukier prosty 1,51217 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 11-11-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Chleb mieszany 100g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 895,4500 kcal
Białko 29,5840 g
Tłuszcz 48,8400 g
Węglowodany 73,9690 g
Cukier prosty 0,98567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warzy z natką 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie pieczarkowym 115g *(1), ziemniaki 220g, Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 95g *(10), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,8500 kcal
Białko 31,4340 g
Tłuszcz 24,9400 g
Węglowodany 99,2150 g
Cukier prosty 14,97721 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 417,6600 kcal
Białko 15,2300 g
Tłuszcz 19,0350 g
Węglowodany 48,1690 g
Cukier prosty 0,08022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka rozdrobiona 45g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 816,5500 kcal
Białko 29,1540 g
Tłuszcz 38,4800 g
Węglowodany 78,0990 g
Cukier prosty 2,57567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.mięs. 250g *(9), Kalafior 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,5300 kcal
Białko 30,9150 g
Tłuszcz 25,5190 g
Węglowodany 96,8360 g
Cukier prosty 14,57924 g

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 399,1600 kcal
Białko 14,2700 g
Tłuszcz 18,7250 g
Węglowodany 45,2690 g
Cukier prosty 0,00022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 20g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,1100 kcal
Białko 14,7540 g
Tłuszcz 26,4800 g
Węglowodany 46,6290 g
Cukier prosty 1,40567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warzy z natką 250g *(9), Ziemniaki .z koperkiem 100g *(7), Marchew gotowana z wody 100g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,8700 kcal
Białko 26,6750 g
Tłuszcz 19,1290 g
Węglowodany 53,2760 g
Cukier prosty 4,08914 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 476,9100 kcal
Białko 17,3440 g
Tłuszcz 13,7800 g
Węglowodany 73,3190 g
Cukier prosty 1,28512 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 974,4500 kcal
Białko 30,9840 g
Tłuszcz 52,0400 g

Węglowodany 86,2690 g

Cukier prosty 2,88567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,0500 kcal

Białko 30,1840 g

Tłuszcz 14,3900 g

Węglowodany 95,6750 g

Cukier prosty 14,53711 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,6600 kcal

Białko 16,6300 g

Tłuszcz 22,2350 g

Węglowodany 60,4690 g

Cukier prosty 1,98022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 784,4100 kcal

Białko 26,2150 g

Tłuszcz 38,8900 g

Węglowodany 78,3490 g

Cukier prosty 2,55567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz. 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,4800 kcal

Białko 30,1660 g

Tłuszcz 14,7200 g

Węglowodany 97,3650 g

Cukier prosty 14,76211 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,1600 kcal

Białko 16,5100 g

Tłuszcz 22,0650 g

Węglowodany 65,2690 g

Cukier prosty 4,70022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,4100 kcal

Białko 25,7650 g

Tłuszcz 38,6400 g

Węglowodany 75,8990 g

Cukier prosty 2,50567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warzy z natką 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,4800 kcal

Białko 29,9660 g

Tłuszcz 14,7200 g

Węglowodany 78,7650 g

Cukier prosty 2,56211 g

Kolacja

Południca drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,1600 kcal

Białko 16,5100 g

Tłuszcz 22,0650 g

Węglowodany 65,2690 g

Cukier prosty 4,70022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 772,3600 kcal

Białko 25,8400 g

Tłuszcz 38,6700 g

Węglowodany 76,2440 g

Cukier prosty 2,52067 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory b/skórki 20g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 326,3600 kcal

Białko 9,9290 g

Tłuszcz 18,3950 g
Węglowodany 30,8190 g
Cukier prosty 1,21017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw. warz 250g *(9), ziemniaki 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,4800 kcal
Białko 29,9660 g
Tłuszcz 14,7200 g
Węglowodany 78,7650 g
Cukier prosty 2,56211 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 535,3000 kcal
Białko 16,5100 g
Tłuszcz 24,5250 g
Węglowodany 65,2690 g
Cukier prosty 4,70022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,4500 kcal
Białko 29,3840 g
Tłuszcz 49,3400 g
Węglowodany 80,3690 g
Cukier prosty 2,58567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.warz. 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,0500 kcal
Białko 29,9840 g
Tłuszcz 14,3900 g
Węglowodany 77,0750 g
Cukier prosty 2,33711 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 426,6600 kcal
Białko 15,0300 g
Tłuszcz 19,5350 g
Węglowodany 54,5690 g
Cukier prosty 1,68022 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,4500 kcal
Białko 29,3840 g
Tłuszcz 49,3400 g
Węglowodany 80,3690 g
Cukier prosty 2,58567 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 285,7600 kcal
Białko 8,9490 g
Tłuszcz 16,9450 g
Węglowodany 26,8890 g
Cukier prosty 1,04017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw. mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,0500 kcal
Białko 29,9840 g
Tłuszcz 14,3900 g
Węglowodany 77,0750 g
Cukier prosty 2,33711 g

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 426,6600 kcal
Białko 15,0300 g
Tłuszcz 19,5350 g
Węglowodany 54,5690 g
Cukier prosty 1,68022 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

Zacierka na mleku 285g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,8500 kcal

Białko 25,2640 g
Tłuszcz 37,0000 g
Węglowodany 65,7690 g
Cukier prosty 2,06567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warzy z natką 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie pieczarkowym 115g *(1), ziemniaki 220g, Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 95g *(10), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,8500 kcal
Białko 31,4340 g
Tłuszcz 24,9400 g
Węglowodany 99,2150 g
Cukier prosty 14,97721 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 226,9400 kcal
Białko 8,2460 g
Tłuszcz 9,3500 g
Węglowodany 29,6360 g
Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 493,7000 kcal
Białko 16,1710 g
Tłuszcz 22,3500 g
Węglowodany 64,8900 g
Cukier prosty 2,00025 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

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

Zacierka na mleku 285g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 823,4500 kcal
Białko 27,9840 g
Tłuszcz 40,0400 g
Węglowodany 81,9690 g
Cukier prosty 2,68567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z

kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,0500 kcal
Białko 30,1840 g
Tłuszcz 14,3900 g
Węglowodany 95,6750 g
Cukier prosty 14,53711 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 493,7000 kcal
Białko 16,1710 g
Tłuszcz 22,3500 g
Węglowodany 64,8900 g
Cukier prosty 2,00025 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

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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 822,5500 kcal
Białko 29,5640 g
Tłuszcz 40,0400 g
Węglowodany 76,1990 g
Cukier prosty 1,85567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,4800 kcal
Białko 30,1660 g
Tłuszcz 14,7200 g
Węglowodany 97,3650 g

Cukier prosty 14,76211 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 244,4400 kcal

Białko 7,7460 g

Tłuszcz 10,7000 g

Węglowodany 29,8860 g

Cukier prosty 0,98008 g

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 457,1600 kcal

Białko 15,9300 g

Tłuszcz 20,6350 g

Węglowodany 54,3190 g

Cukier prosty 1,03022 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

Zacierka na mleku 285g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,8500 kcal

Białko 25,2640 g

Tłuszcz 37,0000 g

Węglowodany 65,7690 g

Cukier prosty 2,06567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,5100 kcal

Białko 30,1660 g

Tłuszcz 14,7200 g

Węglowodany 94,3710 g

Cukier prosty 14,75911 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 40g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,5400 kcal

Białko 11,8260 g

Tłuszcz 11,1900 g

Węglowodany 30,3160 g

Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,1000 kcal
Białko 22,8310 g
Tłuszcz 28,0500 g
Węglowodany 65,4300 g
Cukier prosty 2,00625 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

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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 859,4500 kcal
Białko 29,3840 g
Tłuszcz 44,3400 g
Węglowodany 80,3690 g
Cukier prosty 2,58567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,0500 kcal
Białko 29,9840 g
Tłuszcz 14,3900 g
Węglowodany 77,0750 g
Cukier prosty 2,33711 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 226,9400 kcal
Białko 8,2460 g
Tłuszcz 9,3500 g
Węglowodany 29,6360 g
Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 426,6600 kcal
Białko 15,0300 g
Tłuszcz 19,5350 g
Węglowodany 54,5690 g
Cukier prosty 1,68022 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, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Mleko Surowe 2% *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 718,4800 kcal
Białko 23,4530 g
Tłuszcz 48,6110 g
Węglowodany 40,3870 g
Cukier prosty 0,71017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.mięś 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,6900 kcal
Białko 28,9050 g
Tłuszcz 29,4650 g
Węglowodany 86,2490 g
Cukier prosty 14,68728 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

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 413,6600 kcal
Białko 14,6800 g
Tłuszcz 18,7850 g
Węglowodany 46,2690 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

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,3900 kcal
Białko 16,2410 g

Tłuszcz 33,0100 g
Węglowodany 33,0600 g
Cukier prosty 1,2500 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,8000 kcal
Białko 28,8040 g
Tłuszcz 23,4100 g
Węglowodany 84,4400 g
Cukier prosty 14,46211 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,4900 kcal
Białko 16,4510 g
Tłuszcz 22,1600 g
Węglowodany 65,7000 g
Cukier prosty 4,90005 g

Dodatek 2 Kolacji

Bułka pszenna 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Margaryna Roślinna, Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 318,0400 kcal
Białko 9,1950 g
Tłuszcz 18,3500 g
Węglowodany 29,6150 g
Cukier prosty 1,1750 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 459,1300 kcal
Białko 15,1090 g
Tłuszcz 31,3410 g
Węglowodany 29,0320 g
Cukier prosty 0,24517 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,1000 kcal
Białko 28,8040 g
Tłuszcz 15,1100 g
Węglowodany 84,4400 g
Cukier prosty 14,46211 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

Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory

50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 318,2800 kcal
Białko 9,5040 g
Tłuszcz 17,0710 g
Węglowodany 31,5070 g
Cukier prosty 0,29017 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

Ogonówka 45g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,9100 kcal
Białko 15,5450 g
Tłuszcz 31,5360 g
Węglowodany 32,2780 g
Cukier prosty 0,3000 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,1000 kcal
Białko 28,8040 g
Tłuszcz 15,1100 g
Węglowodany 84,4400 g
Cukier prosty 14,46211 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

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 318,1100 kcal
Białko 9,3850 g
Tłuszcz 17,1560 g
Węglowodany 31,3880 g
Cukier prosty 0,2900 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,3900 kcal

Białko 16,2410 g

Tłuszcz 33,0100 g

Węglowodany 33,0600 g

Cukier prosty 1,2500 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,8000 kcal

Białko 28,8040 g

Tłuszcz 23,4100 g

Węglowodany 84,4400 g

Cukier prosty 14,46211 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,0900 kcal

Białko 13,6210 g

Tłuszcz 20,6700 g

Węglowodany 66,2200 g

Cukier prosty 5,1100 g

Dodatek 2 Kolacji

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Margaryna Roślinna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 310,2400 kcal

Białko 8,6850 g

Tłuszcz 18,4400 g

Węglowodany 29,0750 g

Cukier prosty 0,96503 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 180g *(1, 3, 7), Ogonówka 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,3500 kcal

Białko 26,4140 g

Tłuszcz 37,8900 g

Węglowodany 73,4890 g

Cukier prosty 1,66567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,0500 kcal
Białko 29,2240 g
Tłuszcz 14,3100 g
Węglowodany 84,8750 g
Cukier prosty 14,13711 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

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 433,9600 kcal
Białko 12,5900 g
Tłuszcz 19,2350 g
Węglowodany 54,2990 g
Cukier prosty 1,0302 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Twaróg 40g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew i seler 100g *(1, 9), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 519,1900 kcal
Białko 18,7050 g
Tłuszcz 20,4300 g
Węglowodany 60,6290 g
Cukier prosty 2,88557 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 180g *(9), ziemniaki puree 150g *(7), Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,3400 kcal
Białko 28,1240 g
Tłuszcz 15,4040 g
Węglowodany 70,6600 g
Cukier prosty 13,95411 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 rozdrobniona 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 290,8000 kcal
Białko 9,5000 g
Tłuszcz 12,6750 g
Węglowodany 36,4790 g
Cukier prosty 3,7501 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

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Ser twarogowy 50g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 896,8600 kcal
Białko 26,6540 g
Tłuszcz 38,0260 g
Węglowodany 101,6890 g
Cukier prosty 6,76867 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(9), Ryba po grecku 160g *(1, 3, 4, 7, 9, 10), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1.031,9800 kcal
Białko 24,4110 g
Tłuszcz 45,0450 g
Węglowodany 132,0000 g
Cukier prosty 19,8635 g

Dodatek Podwieczorku

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 65,8000 kcal
Białko 4,2000 g
Tłuszcz 2,8000 g
Węglowodany 6,0200 g
Cukier prosty 0,0014 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 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

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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,8500 kcal
Białko 26,0090 g
Tłuszcz 24,8150 g
Węglowodany 70,7540 g
Cukier prosty 1,05517 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(1, 7, 9, 10), Kotlet schabowy smażony 100g *(1, 3), Fasolka szparagowa. 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 738,0900 kcal
Białko 26,7200 g
Tłuszcz 23,1770 g
Węglowodany 105,2380 g
Cukier prosty 15,24756 g

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z kop. i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,5500 kcal
Białko 19,4900 g
Tłuszcz 22,2590 g
Węglowodany 51,3640 g
Cukier prosty 0,10217 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,4900 kcal
Białko 26,3390 g
Tłuszcz 27,3550 g
Węglowodany 78,0040 g
Cukier prosty 3,82517 g

Obiad

Zupa selerowa z grzankami 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,0500 kcal
Białko 36,2900 g
Tłuszcz 17,2600 g
Węglowodany 103,1700 g
Cukier prosty 14,3680 g

Kolacja

Ser twarogowy półtł.z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł z wody 100g,

Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,4700 kcal

Białko 22,7600 g

Tłuszcz 22,1710 g

Węglowodany 55,1590 g

Cukier prosty 0,83317 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Brokuł z wody 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,3500 kcal

Białko 20,6500 g

Tłuszcz 34,6800 g

Węglowodany 53,4850 g

Cukier prosty 2,5313 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. mięs.z grzankami 250g *(1, 7, 9), Karkówka gotowana 100g, Marchew gotowana z wody 100g, Ziemniaki 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 538,4800 kcal

Białko 31,2600 g

Tłuszcz 23,2840 g

Węglowodany 51,2650 g

Cukier prosty 4,6671 g

Kolacja

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Twaróg półtłusty 100g *(7), Oleje Roślinne Rafinowane, Masło 20g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,5500 kcal

Białko 27,4450 g

Tłuszcz 41,0950 g

Węglowodany 50,1950 g

Cukier prosty 1,2652 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,1000 kcal

Białko 9,3800 g

Tłuszcz 3,7000 g

Węglowodany 32,4100 g

Cukier prosty 6,8000 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,8500 kcal

Białko 27,4090 g

Tłuszcz 28,0150 g
Węglowodany 83,0540 g
Cukier prosty 2,95517 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs. z grzankami 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 250g *(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,1500 kcal
Białko 37,0100 g
Tłuszcz 13,2200 g
Węglowodany 105,3000 g
Cukier prosty 14,6080 g

Kolacja

Ser twarogowy półtłu z kop. i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,5000 kcal
Białko 20,9650 g
Tłuszcz 25,4890 g
Węglowodany 64,0090 g
Cukier prosty 2,01717 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,2100 kcal
Białko 22,9100 g
Tłuszcz 25,0150 g
Węglowodany 76,6040 g
Cukier prosty 2,65517 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. jarzy.z grzankami 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,0500 kcal
Białko 36,2900 g
Tłuszcz 17,2600 g
Węglowodany 103,1700 g
Cukier prosty 14,3680 g

Kolacja

Szynka 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 16,7700 g
Tłuszcz 21,0750 g
Węglowodany 60,0690 g
Cukier prosty 1,95017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Sucharki Popularne *(1, 3, 6)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,4000 kcal
Białko 4,5800 g
Tłuszcz 3,2600 g
Węglowodany 45,2800 g
Cukier prosty 0,4800 g

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

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,2100 kcal
Białko 22,9100 g
Tłuszcz 25,0150 g
Węglowodany 76,6040 g
Cukier prosty 2,65517 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. jarz. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,4500 kcal
Białko 36,3300 g
Tłuszcz 17,2900 g
Węglowodany 87,1200 g
Cukier prosty 2,6780 g

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,7700 g
Tłuszcz 21,0750 g
Węglowodany 60,0690 g
Cukier prosty 1,95017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Sucharki Popularne *(1, 3, 6)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,4000 kcal
Białko 4,5800 g
Tłuszcz 3,2600 g
Węglowodany 45,2800 g
Cukier prosty 0,4800 g

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

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,8500 kcal
Białko 27,4090 g
Tłuszcz 28,0150 g
Węglowodany 83,0540 g
Cukier prosty 2,95517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,3600 kcal
Białko 7,5690 g
Tłuszcz 17,6850 g
Węglowodany 29,2890 g

Cukier prosty 0,98019 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. jarz. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,0500 kcal

Białko 36,0900 g

Tłuszcz 17,2600 g

Węglowodany 84,5700 g

Cukier prosty 2,1680 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal

Białko 16,8300 g

Tłuszcz 20,8850 g

Węglowodany 58,0690 g

Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 6 In.K

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 741,2500 kcal

Białko 32,4690 g

Tłuszcz 31,0150 g

Węglowodany 77,6940 g

Cukier prosty 2,66117 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. jarz. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 250g *(1, 3), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,1500 kcal

Białko 36,8100 g

Tłuszcz 13,2200 g

Węglowodany 86,7000 g

Cukier prosty 2,4080 g

Kolacja

Ser twarogowy półtłu z koperkiem i rzodkiewką 75g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,8500 kcal

Białko 21,5900 g

Tłuszcz 23,7390 g

Węglowodany 58,5540 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. 1. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,8500 kcal
Białko 25,8090 g
Tłuszcz 25,3150 g
Węglowodany 77,1540 g
Cukier prosty 2,65517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 8g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,8400 kcal
Białko 11,7160 g
Tłuszcz 11,0100 g
Węglowodany 26,3060 g
Cukier prosty 0,83013 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mięś. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,1500 kcal
Białko 36,8100 g
Tłuszcz 13,2200 g
Węglowodany 86,7000 g
Cukier prosty 2,4080 g

Kolacja

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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 560,4500 kcal
Białko 21,1790 g
Tłuszcz 22,8150 g
Węglowodany 65,7140 g
Cukier prosty 2,14517 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(1, 7, 9, 10), Kotlet schabowy smażony 100g *(1, 3), Fasolka szparagowa. 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 738,0900 kcal
Białko 26,7200 g
Tłuszcz 23,1770 g
Węglowodany 105,2380 g
Cukier prosty 15,24756 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 półłt.z kopi rzodkiewką 80g *(7), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 559,9900 kcal
Białko 20,6410 g
Tłuszcz 25,4340 g
Węglowodany 68,1050 g
Cukier prosty 2,0322 g

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 318,6600 kcal
Białko 13,0790 g
Tłuszcz 18,4350 g
Węglowodany 29,0690 g
Cukier prosty 1,38022 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: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,7500 kcal
Białko 22,0790 g
Tłuszcz 23,4150 g
Węglowodany 67,0040 g
Cukier prosty 2,20517 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mięs. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,9000 kcal
Białko 34,1300 g
Tłuszcz 12,4200 g

Węglowodany 99,4250 g

Cukier prosty 14,3420 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 półtł z kopi rzodkiewką 80g *(7), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,4900 kcal

Białko 21,4210 g

Tłuszcz 27,9940 g

Węglowodany 64,1350 g

Cukier prosty 2,0322 g

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 251,3400 kcal

Białko 13,0160 g

Tłuszcz 11,0100 g

Węglowodany 29,0060 g

Cukier prosty 1,38013 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: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,3500 kcal

Białko 26,7090 g

Tłuszcz 26,4150 g

Węglowodany 76,9040 g

Cukier prosty 2,00517 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. mięs z grzankami 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,1500 kcal

Białko 35,3100 g

Tłuszcz 16,6400 g

Węglowodany 105,3000 g

Cukier prosty 14,6070 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 półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,0500 kcal
Białko 20,1900 g
Tłuszcz 23,8590 g
Węglowodany 57,5140 g
Cukier prosty 1,05217 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: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,1500 kcal
Białko 28,7390 g
Tłuszcz 29,1150 g
Węglowodany 67,5440 g
Cukier prosty 2,21117 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw.mięs. 250g *(1, 7, 9), Kotlet schabowy 100g *(1, 3, 7), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 825,0600 kcal
Białko 28,5980 g
Tłuszcz 29,2990 g
Węglowodany 111,2460 g
Cukier prosty 16,32853 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 półtł z kop i rzodkiewką 100g *(7), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 611,9900 kcal
Białko 25,8010 g
Tłuszcz 28,3340 g
Węglowodany 69,1050 g
Cukier prosty 2,0222 g

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 318,6600 kcal
Białko 13,0790 g
Tłuszcz 18,4350 g
Węglowodany 29,0690 g
Cukier prosty 1,38022 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: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,0500 kcal
Białko 30,6290 g
Tłuszcz 30,3450 g
Węglowodany 77,5040 g
Cukier prosty 2,59117 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mięs. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 260g *(1, 3), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,3500 kcal
Białko 33,4100 g
Tłuszcz 11,8600 g
Węglowodany 86,7000 g
Cukier prosty 2,4060 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Masło 8g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 345,3400 kcal
Białko 14,5160 g
Tłuszcz 11,8600 g
Węglowodany 52,0560 g
Cukier prosty 1,63013 g

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6200 kcal
Białko 21,0600 g
Tłuszcz 23,4010 g
Węglowodany 57,5540 g
Cukier prosty 1,68317 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

Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Mleko Surowe 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,7600 kcal

Białko 34,9990 g

Tłuszcz 33,3950 g

Węglowodany 57,2190 g

Cukier prosty 0,97017 g

Obiad

Zupa selerowa GLna wyw.jarz. *(9), Spaghetii GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,5500 kcal

Białko 34,6400 g

Tłuszcz 23,7800 g

Węglowodany 99,5800 g

Cukier prosty 14,8330 g

Kolacja

Poledwida wieprzowa parzona 50g, Twaróg półtłusty 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,7600 kcal

Białko 31,3500 g

Tłuszcz 24,8350 g

Węglowodany 47,5890 g

Cukier prosty 0,05017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7), Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 153,8000 kcal

Białko 5,5600 g

Tłuszcz 2,5400 g

Węglowodany 27,1600 g

Cukier prosty 5,7400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb żytni 100g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 643,3900 kcal

Białko 25,7710 g

Tłuszcz 26,6200 g

Węglowodany 75,7400 g

Cukier prosty 1,3360 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mies. *(9), Spaghetii GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,5500 kcal

Białko 34,6400 g

Tłuszcz 23,7800 g

Węglowodany 99,5800 g

Cukier prosty 14,8330 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 100g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,0900 kcal
Białko 20,3210 g
Tłuszcz 22,2100 g
Węglowodany 78,7600 g
Cukier prosty 1,05006 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: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Ser żółty 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,8600 kcal
Białko 19,1500 g
Tłuszcz 22,5550 g
Węglowodany 44,1790 g
Cukier prosty 0,40017 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mięś *(9), Spaghetti GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,5500 kcal
Białko 34,6400 g
Tłuszcz 23,7800 g
Węglowodany 99,5800 g
Cukier prosty 14,8330 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

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Twaróg półtł 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,5600 kcal
Białko 24,1900 g
Tłuszcz 21,1550 g
Węglowodany 46,2290 g
Cukier prosty 0,05017 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 mł

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,8900 kcal
Białko 20,7710 g
Tłuszcz 24,3200 g
Węglowodany 44,2400 g
Cukier prosty 0,3860 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs. *(9), Spaghetti GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,5500 kcal
Białko 34,6400 g
Tłuszcz 23,7800 g
Węglowodany 99,5800 g
Cukier prosty 14,8330 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

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 419,1900 kcal
Białko 17,3610 g
Tłuszcz 17,8100 g
Węglowodany 47,2000 g
Cukier prosty 0,1000 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, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb żytni 100g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 643,3900 kcal
Białko 25,7710 g
Tłuszcz 26,6200 g
Węglowodany 75,7400 g
Cukier prosty 1,3360 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs. *(9), Spaghetti 240g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,5500 kcal
Białko 34,6400 g
Tłuszcz 23,7800 g
Węglowodany 99,5800 g
Cukier prosty 14,8330 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 100g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,4900 kcal
Białko 18,6510 g
Tłuszcz 21,5100 g
Węglowodany 78,7500 g
Cukier prosty 1,05005 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: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zupa mleczna 180g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 426,4800 kcal
Białko 19,6860 g
Tłuszcz 15,9300 g
Węglowodany 45,3860 g
Cukier prosty 1,74008 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. mięs. 250g *(1, 7, 9), Spaghetti 200g *(1, 3), Sok owocowy 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,9000 kcal
Białko 35,0550 g
Tłuszcz 11,9000 g
Węglowodany 92,5050 g
Cukier prosty 12,8630 g

Dodatek Podwieczorku

Budyń 150g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 61,0000 kcal
Białko 3,0000 g
Tłuszcz 2,0000 g
Węglowodany 4,3000 g
Cukier prosty 0,2000 g

Kolacja

Ser twarogowy półt z kopi rzodkiewką 50g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 375,3000 kcal

Białko 13,2600 g
Tłuszcz 21,1190 g
Węglowodany 33,6390 g
Cukier prosty 1,02217 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

Zupa mleczna 180g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 405,6600 kcal
Białko 15,3900 g
Tłuszcz 13,2050 g
Węglowodany 51,7590 g
Cukier prosty 3,21007 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw. mięs 150g *(9), Spaghetti 130g *(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 370,3000 kcal
Białko 21,7800 g
Tłuszcz 7,5000 g
Węglowodany 53,7500 g
Cukier prosty 13,4690 g

Dodatek Podwieczorku

Budyń 130g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 79,3000 kcal
Białko 3,9000 g
Tłuszcz 2,6000 g
Węglowodany 5,5900 g
Cukier prosty 0,2600 g

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 323,2000 kcal
Białko 11,6500 g
Tłuszcz 14,2550 g
Węglowodany 37,8090 g
Cukier prosty 3,75007 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: WE Wegetariańska

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,1000 kcal
Białko 21,0340 g
Tłuszcz 29,9150 g
Węglowodany 95,6790 g
Cukier prosty 6,65517 g

Obiad

Zupa selerowa z grzankami na wyw jarz. 250g *(1, 7, 9), makaron z dorszem gotowanym 260g *(1, 3, 4), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,3500 kcal
Białko 21,7900 g
Tłuszcz 8,9200 g
Węglowodany 103,1700 g
Cukier prosty 14,3550 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 półtł z koperkiem 100g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,3200 kcal
Białko 25,5550 g
Tłuszcz 26,6110 g
Węglowodany 58,5240 g
Cukier prosty 1,04817 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

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,7500 kcal
Białko 24,8240 g
Tłuszcz 24,2700 g
Węglowodany 73,3240 g
Cukier prosty 0,96517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Gulasz wieprzowy smażony 150g *(1), Kluski z mąki ziemniaczanej 230g *(1, 8), Sok owocowy 200g, Kapusta kiszona na ciepło 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 999,7250 kcal
Białko 33,8640 g
Tłuszcz 25,4330 g
Węglowodany 158,8750 g
Cukier prosty 16,3955 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,5600 kcal
Białko 19,9900 g
Tłuszcz 28,1850 g
Węglowodany 46,4090 g
Cukier prosty 0,38617 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

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa mielona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 686,2500 kcal
Białko 26,2240 g
Tłuszcz 24,8700 g
Węglowodany 79,0740 g
Cukier prosty 2,66517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Sok wieloowocowy 180g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,2000 kcal
Białko 33,2600 g
Tłuszcz 19,6500 g
Węglowodany 96,6600 g
Cukier prosty 15,7820 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Kiełbasa łopatkowa mielona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł z wody 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,6000 kcal
Białko 29,9400 g
Tłuszcz 36,4850 g
Węglowodany 53,0990 g
Cukier prosty 1,16217 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), Ser twarogowy 100g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 592,2100 kcal
Białko 27,7240 g
Tłuszcz 28,8200 g
Węglowodany 50,6040 g
Cukier prosty 1,28517 g

Obiad

Kurczak gotowany miksowany 200g *(1), Marchew i seler oprószone 100g *(1, 9), Ziemniaki 100g, Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,2300 kcal
Białko 37,0900 g
Tłuszcz 20,9500 g
Węglowodany 61,3650 g
Cukier prosty 4,1775 g

Kolacja

Budyń 220g *(7), Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7), Oleje Roślinne Rafinowane

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,0600 kcal
Białko 16,3790 g
Tłuszcz 35,9250 g
Węglowodany 37,9590 g
Cukier prosty 1,35617 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: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 741,2500 kcal
Białko 27,2740 g
Tłuszcz 28,2200 g
Węglowodany 85,3240 g
Cukier prosty 2,91517 g

Obiad

Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok wieloowocowy 250g, Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 777,3800 kcal
Białko 33,6100 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 115,9190 g
Cukier prosty 21,8400 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,5600 kcal
Białko 21,3900 g
Tłuszcz 31,3850 g
Węglowodany 58,7090 g
Cukier prosty 2,28617 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 manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,6100 kcal
Białko 21,3350 g
Tłuszcz 24,0300 g
Węglowodany 74,7240 g
Cukier prosty 2,49517 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(9), Kurczak gotowany 150g, ziemniaki 220g, Marchew i seler gotowane 100g *(9), Sok wieloowocowy 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,5000 kcal
Białko 31,1800 g
Tłuszcz 12,7000 g
Węglowodany 91,5200 g
Cukier prosty 17,0920 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Kiełbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1000 kcal
Białko 28,0500 g
Tłuszcz 39,5450 g

Węglowodany 59,2490 g

Cukier prosty 2,29217 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

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,1100 kcal

Białko 22,8350 g

Tłuszcz 25,0300 g

Węglowodany 76,8740 g

Cukier prosty 2,59517 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(9), Kurczak gotowany 150g, ziemniaki 220g, Marchew i seler gotowane 100g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,1000 kcal

Białko 31,0000 g

Tłuszcz 12,7000 g

Węglowodany 74,7800 g

Cukier prosty 6,1120 g

Kolacja

Jajecznicą na parze 60g *(3), Kielbasa łopatkowa 30g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g, Pomidory b/skórki 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,3600 kcal

Białko 21,3000 g

Tłuszcz 30,6550 g

Węglowodany 61,2590 g

Cukier prosty 2,19817 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

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,9100 kcal

Białko 20,9950 g

Tłuszcz 24,3600 g

Węglowodany 76,6840 g

Cukier prosty 2,52517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Masło 8g *(7), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 308,0400 kcal
Białko 8,4060 g
Tłuszcz 10,5600 g
Węglowodany 46,2260 g
Cukier prosty 0,9801 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(9), Kurczak gotowany 150g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Marchew i seler gotowane 100g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,5000 kcal
Białko 30,8400 g
Tłuszcz 12,6600 g
Węglowodany 73,5800 g
Cukier prosty 5,0720 g

Kolacja

Jajecznicza na parze 60g *(3), Kiełbasa łopatkowa 20g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,6600 kcal
Białko 21,6900 g
Tłuszcz 30,8650 g
Węglowodany 58,9490 g
Cukier prosty 2,08017 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

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,2500 kcal
Białko 25,6740 g
Tłuszcz 25,5200 g
Węglowodany 79,4240 g
Cukier prosty 2,61517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3800 kcal
Białko 33,3600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 92,6690 g
Cukier prosty 6,5900 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal
Białko 19,7900 g
Tłuszcz 28,6850 g
Węglowodany 52,8090 g
Cukier prosty 1,98617 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), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,2500 kcal
Białko 22,6740 g
Tłuszcz 23,5200 g
Węglowodany 75,1240 g
Cukier prosty 2,41517 g

Dodatek 6 In.S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,8600 kcal
Białko 10,4690 g
Tłuszcz 17,4850 g
Węglowodany 69,0890 g
Cukier prosty 1,63019 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3800 kcal
Białko 33,3600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 92,6690 g
Cukier prosty 6,5900 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal
Białko 19,7900 g
Tłuszcz 28,6850 g
Węglowodany 52,8090 g
Cukier prosty 1,98617 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

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,0500 kcal
Białko 25,7540 g
Tłuszcz 25,9800 g
Węglowodany 70,8440 g
Cukier prosty 2,37517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Gulasz wieprzowy smażony 150g *(1), Kluski z mąki ziemniaczanej 230g *(1, 8), Sok owocowy 200g, Kapusta kiszona na ciepło 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 999,7250 kcal
Białko 33,8640 g
Tłuszcz 25,4330 g
Węglowodany 158,8750 g
Cukier prosty 16,3955 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

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal
Białko 20,9310 g
Tłuszcz 31,5000 g
Węglowodany 63,1300 g
Cukier prosty 2,3062 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

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,0500 kcal
Białko 25,7540 g
Tłuszcz 25,9800 g
Węglowodany 70,8440 g
Cukier prosty 2,37517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok wielowocowy 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 750,7800 kcal
Białko 33,5400 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 109,4090 g
Cukier prosty 17,5700 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

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,1000 kcal
Białko 22,3110 g
Tłuszcz 32,9400 g
Węglowodany 63,1700 g
Cukier prosty 2,3762 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

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), 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 701,7500 kcal
Białko 26,5740 g
Tłuszcz 26,6200 g
Węglowodany 79,1740 g
Cukier prosty 1,96517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3800 kcal
Białko 33,5600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 111,2690 g
Cukier prosty 18,7900 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

Jajko gotowane 60g *(3), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,0600 kcal
Białko 20,6900 g
Tłuszcz 29,7850 g
Węglowodany 52,5590 g
Cukier prosty 1,33617 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, Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,5500 kcal
Białko 25,8140 g
Tłuszcz 25,7900 g
Węglowodany 68,8440 g
Cukier prosty 2,35517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok wieloowocowy 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 750,7800 kcal
Białko 33,5400 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 109,4090 g
Cukier prosty 17,5700 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

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal
Białko 20,9310 g
Tłuszcz 31,5000 g
Węglowodany 63,1300 g
Cukier prosty 2,3062 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

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,2500 kcal
Białko 25,6740 g
Tłuszcz 25,5200 g
Węglowodany 79,4240 g
Cukier prosty 2,61517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3800 kcal
Białko 33,5600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 111,2690 g
Cukier prosty 18,7900 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,5400 kcal
Białko 8,0060 g
Tłuszcz 8,9100 g
Węglowodany 28,9760 g
Cukier prosty 1,3801 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal
Białko 19,7900 g
Tłuszcz 28,6850 g
Węglowodany 52,8090 g
Cukier prosty 1,98617 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

Twaróg 80g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9600 kcal
Białko 28,9200 g
Tłuszcz 26,0250 g
Węglowodany 50,7990 g
Cukier prosty 0,92017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywa mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 100g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,1000 kcal
Białko 32,4800 g
Tłuszcz 25,0800 g
Węglowodany 99,7900 g
Cukier prosty 19,7120 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

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 529,5600 kcal
Białko 19,4900 g
Tłuszcz 28,5850 g
Węglowodany 48,5090 g
Cukier prosty 0,48617 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, Bułka pszenna 100g *(1), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 100g, Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,8900 kcal

Białko 17,9310 g

Tłuszcz 22,5000 g

Węglowodany 66,9600 g

Cukier prosty 2,4200 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 130g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,4700 kcal

Białko 32,8400 g

Tłuszcz 19,1100 g

Węglowodany 106,9340 g

Cukier prosty 19,9250 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel 220g *(1), 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 60g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 615,8900 kcal

Białko 22,6510 g

Tłuszcz 32,9100 g

Węglowodany 58,6300 g

Cukier prosty 2,3560 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 20g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 389,7800 kcal

Białko 16,7040 g

Tłuszcz 20,4410 g

Węglowodany 34,5670 g

Cukier prosty 0,45017 g

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5700 kcal

Białko 26,1300 g
Tłuszcz 15,0300 g
Węglowodany 100,0340 g
Cukier prosty 18,7145 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

Kiełbasa łopatkowa 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 397,5800 kcal
Białko 14,3340 g
Tłuszcz 24,8310 g
Węglowodany 29,1470 g
Cukier prosty 0,24617 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 szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 342,0100 kcal
Białko 12,5550 g
Tłuszcz 18,4360 g
Węglowodany 31,3180 g
Cukier prosty 0,4000 g

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5700 kcal
Białko 26,1300 g
Tłuszcz 15,0300 g
Węglowodany 100,0340 g
Cukier prosty 18,7145 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

Kiełbasa łopatkowa 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 397,4100 kcal

Białko 14,2150 g

Tłuszcz 24,9160 g

Węglowodany 29,0280 g

Cukier prosty 0,2460 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, Bułka pszenna 100g *(1), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,9900 kcal

Białko 16,8510 g

Tłuszcz 22,1100 g

Węglowodany 60,8000 g

Cukier prosty 2,3000 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 70g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,9700 kcal

Białko 22,5000 g

Tłuszcz 13,2300 g

Węglowodany 100,0340 g

Cukier prosty 18,7142 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel 220g *(1), Biskopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,3900 kcal

Białko 21,2710 g

Tłuszcz 31,4700 g

Węglowodany 58,5900 g

Cukier prosty 2,2860 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

Kaszka manna na mleku 180g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,7500 kcal
Białko 23,6740 g
Tłuszcz 26,0200 g
Węglowodany 56,6240 g
Cukier prosty 1,96517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,0300 kcal
Białko 25,4900 g
Tłuszcz 16,6600 g
Węglowodany 89,9740 g
Cukier prosty 18,1145 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

Jajko gotowane 60g *(3), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,0600 kcal
Białko 17,7900 g
Tłuszcz 29,1850 g
Węglowodany 30,0090 g
Cukier prosty 1,33617 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 manna na mleku 180g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 411,0100 kcal
Białko 14,1950 g
Tłuszcz 15,8900 g
Węglowodany 47,6840 g
Cukier prosty 1,51507 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), Ziemniaki. 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,9900 kcal
Białko 31,2800 g
Tłuszcz 19,6100 g
Węglowodany 64,0650 g
Cukier prosty 4,2770 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

Jajecznicza na parze 60g *(3), Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7), Brokuł gotowany 130g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 359,4000 kcal

Białko 16,0400 g

Tłuszcz 18,5550 g

Węglowodany 35,5790 g

Cukier prosty 1,47807 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 manna na mleku 250g *(1, 7), Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,2500 kcal

Białko 28,4340 g

Tłuszcz 31,0300 g

Węglowodany 73,7240 g

Cukier prosty 0,69517 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 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), Brokuł gotowany 130g, Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,2600 kcal

Białko 16,6000 g

Tłuszcz 28,5050 g

Węglowodany 52,3190 g

Cukier prosty 0,55617 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

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,7000 kcal
Białko 26,1540 g
Tłuszcz 24,9550 g
Węglowodany 71,0640 g
Cukier prosty 0,78517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Surówka z białej kapusty z olejem 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 880,1700 kcal
Białko 36,3090 g
Tłuszcz 27,7320 g
Węglowodany 121,3290 g
Cukier prosty 18,76503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł. 40g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,5600 kcal
Białko 24,3700 g
Tłuszcz 28,2750 g
Węglowodany 47,3090 g
Cukier prosty 0,66017 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), Szynka drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,7000 kcal
Białko 26,5040 g
Tłuszcz 24,8050 g
Węglowodany 77,1140 g
Cukier prosty 2,43517 g

Obiad

Krupnik na wyw mies 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,2200 kcal
Białko 27,3450 g
Tłuszcz 14,9690 g
Węglowodany 106,0410 g
Cukier prosty 17,95503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 60g, Twaróg półtł. 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,0600 kcal

Białko 25,7600 g

Tłuszcz 28,3150 g

Węglowodany 50,1590 g

Cukier prosty 1,03017 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: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,9600 kcal

Białko 17,4640 g

Tłuszcz 26,1050 g

Węglowodany 54,7040 g

Cukier prosty 3,09117 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 130g, Ziemniaki 100g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 455,3800 kcal

Białko 23,9650 g

Tłuszcz 14,8890 g

Węglowodany 57,6810 g

Cukier prosty 4,20503 g

Kolacja

Budyń 220g *(7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 40g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,7600 kcal

Białko 31,1690 g

Tłuszcz 33,7350 g

Węglowodany 45,1690 g

Cukier prosty 2,50017 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), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,7000 kcal
Białko 27,5540 g
Tłuszcz 28,1550 g
Węglowodany 83,3640 g
Cukier prosty 2,68517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,2200 kcal
Białko 27,3450 g
Tłuszcz 14,9690 g
Węglowodany 106,0410 g
Cukier prosty 17,95503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł. 40g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,5600 kcal
Białko 25,7700 g
Tłuszcz 31,4750 g
Węglowodany 59,6090 g
Cukier prosty 2,56017 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

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 24,8550 g
Tłuszcz 25,6350 g
Węglowodany 76,9340 g
Cukier prosty 2,38517 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 130g, ziemniaki z koperkiem 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,2400 kcal
Białko 28,2440 g
Tłuszcz 12,8040 g
Węglowodany 121,2100 g
Cukier prosty 20,0850 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal
Białko 25,2700 g
Tłuszcz 33,4950 g

Węglowodany 58,7890 g

Cukier prosty 2,56617 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

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,7000 kcal

Białko 27,5540 g

Tłuszcz 28,1550 g

Węglowodany 83,3640 g

Cukier prosty 2,68517 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki z koperkiem 220g *(7), Woda Mineralna, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,0200 kcal

Białko 26,5450 g

Tłuszcz 14,5690 g

Węglowodany 86,5810 g

Cukier prosty 5,71503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal

Białko 25,2700 g

Tłuszcz 33,4950 g

Węglowodany 58,7890 g

Cukier prosty 2,56617 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

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,7000 kcal

Białko 27,5540 g

Tłuszcz 28,1550 g

Węglowodany 83,3640 g

Cukier prosty 2,68517 g

Dodatek 6 In.S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 247,8400 kcal
Białko 6,9260 g
Tłuszcz 11,7400 g
Węglowodany 29,2860 g
Cukier prosty 1,12008 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki z koperkiem 220g *(7), Woda Mineralna, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,0200 kcal
Białko 26,5450 g
Tłuszcz 14,5690 g
Węglowodany 86,5810 g
Cukier prosty 5,71503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal
Białko 25,2700 g
Tłuszcz 33,4950 g
Węglowodany 58,7890 g
Cukier prosty 2,56617 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), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,7000 kcal
Białko 25,9540 g
Tłuszcz 25,4550 g
Węglowodany 77,4640 g
Cukier prosty 2,38517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Woda Mineralna, Marchew gotowana 100g, sos koperkowy 50g *(1), ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,5300 kcal
Białko 27,9040 g
Tłuszcz 16,3740 g
Węglowodany 97,7950 g
Cukier prosty 5,7900 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal

Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 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), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,7000 kcal
Białko 25,9540 g
Tłuszcz 25,4550 g
Węglowodany 77,4640 g
Cukier prosty 2,38517 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 20g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 391,6600 kcal
Białko 8,9890 g
Tłuszcz 18,6650 g
Węglowodany 52,1490 g
Cukier prosty 1,77017 g

Obiad

Krupnik na wyw mies 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 100g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,0800 kcal
Białko 26,9050 g
Tłuszcz 15,4690 g
Węglowodany 85,2410 g
Cukier prosty 4,75503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal
Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 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 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,3000 kcal

Białko 23,6290 g

Tłuszcz 24,2750 g

Węglowodany 68,0490 g

Cukier prosty 1,99017 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Surówka z białej kapusty z olejem 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 880,1700 kcal

Białko 36,3090 g

Tłuszcz 27,7320 g

Węglowodany 121,3290 g

Cukier prosty 18,76503 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 60g, Twaróg półtł 40g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 615,6000 kcal

Białko 25,3110 g

Tłuszcz 31,5900 g

Węglowodany 64,0300 g

Cukier prosty 2,5802 g

Dodatek 2 Śniadania

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,6400 kcal

Białko 11,0860 g

Tłuszcz 10,1700 g

Węglowodany 34,3360 g

Cukier prosty 1,51011 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 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,3000 kcal

Białko 23,6290 g
Tłuszcz 24,2750 g
Węglowodany 68,0490 g
Cukier prosty 1,99017 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,2200 kcal
Białko 27,3450 g
Tłuszcz 14,9690 g
Węglowodany 106,0410 g
Cukier prosty 17,95503 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 60g, Twaróg półtł 40g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,1000 kcal
Białko 25,2510 g
Tłuszcz 31,7800 g
Węglowodany 66,0300 g
Cukier prosty 2,6002 g

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g, Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 249,0400 kcal
Białko 9,4160 g
Tłuszcz 9,4700 g
Węglowodany 34,3260 g
Cukier prosty 1,5101 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), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 686,2000 kcal
Białko 26,8540 g
Tłuszcz 26,5550 g
Węglowodany 77,2140 g
Cukier prosty 1,73517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,0800 kcal
Białko 27,1050 g
Tłuszcz 15,4690 g
Węglowodany 103,8410 g
Cukier prosty 16,95503 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 60g, Twaróg półt. 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,2600 kcal
Białko 32,2300 g
Tłuszcz 33,5550 g
Węglowodany 54,8190 g
Cukier prosty 1,61017 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 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Ser żółty 20g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,5000 kcal
Białko 28,5490 g
Tłuszcz 28,2950 g
Węglowodany 68,4090 g
Cukier prosty 2,01017 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,7800 kcal
Białko 27,3240 g
Tłuszcz 12,4940 g
Węglowodany 106,0200 g
Cukier prosty 17,9550 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 60g, Twaróg półt. 50g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,4000 kcal
Białko 27,1010 g
Tłuszcz 32,5100 g
Węglowodany 64,3700 g
Cukier prosty 2,5802 g

Dodatek 2 Śniadania

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,6400 kcal
Białko 11,0860 g
Tłuszcz 10,1700 g
Węglowodany 34,3360 g
Cukier prosty 1,51011 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. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,8000 kcal
Białko 26,2540 g
Tłuszcz 24,9350 g
Węglowodany 75,3340 g
Cukier prosty 2,28517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna, Marchew gotowana 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,9200 kcal
Białko 28,7250 g
Tłuszcz 15,1590 g
Węglowodany 103,8910 g
Cukier prosty 8,53503 g

Dodatek Podwieczorku

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 302,1400 kcal
Białko 10,5760 g
Tłuszcz 9,9100 g
Węglowodany 45,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata

zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal
Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 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

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Mleko Surowe 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal
Białko 27,6890 g
Tłuszcz 40,3850 g
Węglowodany 50,0590 g
Cukier prosty 0,53617 g

Obiad

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g *(7, 9), schab gotowany 75g, Marchew gotowana 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,5800 kcal
Białko 30,5160 g
Tłuszcz 17,1090 g
Węglowodany 99,2360 g
Cukier prosty 21,45503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,7600 kcal
Białko 31,0300 g
Tłuszcz 32,3550 g
Węglowodany 50,7690 g
Cukier prosty 0,76017 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: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,9900 kcal

Białko 27,4710 g
Tłuszcz 42,4700 g
Węglowodany 52,4800 g
Cukier prosty 1,2260 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 200g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,9000 kcal
Białko 25,1840 g
Tłuszcz 9,5100 g
Węglowodany 87,9500 g
Cukier prosty 17,4630 g

Dodatek Podwieczorku

Półdewica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 179,8000 kcal
Białko 7,6300 g
Tłuszcz 3,7600 g
Węglowodany 30,1500 g
Cukier prosty 1,00002 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,6900 kcal
Białko 18,6910 g
Tłuszcz 26,7800 g
Węglowodany 56,8800 g
Cukier prosty 1,7100 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

Ogonówka 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,6600 kcal
Białko 19,1300 g
Tłuszcz 33,6450 g
Węglowodany 26,6490 g
Cukier prosty 0,19617 g

Obiad

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g *(7, 9), schab gotowany 75g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki puree 180g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,6400 kcal
Białko 28,8750 g
Tłuszcz 10,4440 g
Węglowodany 82,3650 g
Cukier prosty 18,8550 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,7600 kcal
Białko 17,2100 g
Tłuszcz 24,1750 g
Węglowodany 48,6490 g
Cukier prosty 0,58017 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 ml

Śniadanie

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,3900 kcal
Białko 23,0710 g
Tłuszcz 37,4700 g
Węglowodany 43,4900 g
Cukier prosty 0,2360 g

Obiad

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g *(7, 9), schab gotowany 75g, Marchew gotowana 120g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,0000 kcal
Białko 26,3790 g
Tłuszcz 9,2840 g
Węglowodany 81,1150 g
Cukier prosty 16,5420 g

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 35g, Chleb bezglutenowy 60g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 359,1400 kcal
Białko 10,9810 g
Tłuszcz 21,3150 g
Węglowodany 30,9100 g

Cukier prosty 0,5350 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt b/laktozy 170g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 113,9000 kcal

Białko 8,6700 g

Tłuszcz 3,4000 g

Węglowodany 12,2400 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 30g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 434,3900 kcal

Białko 13,3110 g

Tłuszcz 29,5700 g

Węglowodany 29,3100 g

Cukier prosty 1,1400 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 200g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,9000 kcal

Białko 25,1840 g

Tłuszcz 9,5100 g

Węglowodany 87,9500 g

Cukier prosty 17,4630 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 179,8000 kcal

Białko 7,6300 g

Tłuszcz 3,7600 g

Węglowodany 30,1500 g

Cukier prosty 1,00002 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 396,4900 kcal

Białko 12,7110 g

Tłuszcz 23,5200 g

Węglowodany 34,2500 g

Cukier prosty 1,5300 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 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 686,2000 kcal

Białko 26,8540 g
Tłuszcz 26,5550 g
Węglowodany 77,2140 g
Cukier prosty 1,73517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,5800 kcal
Białko 27,4550 g
Tłuszcz 12,5190 g
Węglowodany 111,2410 g
Cukier prosty 21,20503 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 40g, Twaróg półtł 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,2600 kcal
Białko 18,4100 g
Tłuszcz 25,3750 g
Węglowodany 52,6990 g
Cukier prosty 1,43017 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: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa rozdrobniona 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 401,9600 kcal
Białko 14,3350 g
Tłuszcz 13,1150 g
Węglowodany 54,1340 g
Cukier prosty 3,08507 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 180g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 160g *(7), Sok owocowy 250g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 663,7800 kcal
Białko 27,3740 g
Tłuszcz 12,4940 g
Węglowodany 110,6700 g
Cukier prosty 21,0050 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. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł z wody 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 297,1600 kcal

Białko 12,0700 g

Tłuszcz 12,1650 g

Węglowodany 35,4690 g

Cukier prosty 2,02007 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 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 547,3000 kcal

Białko 15,0790 g

Tłuszcz 22,1250 g

Węglowodany 70,3990 g

Cukier prosty 2,04017 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Jaja sadzone 100g *(3), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7000 kcal

Białko 20,5140 g

Tłuszcz 22,3600 g

Węglowodany 95,0100 g

Cukier prosty 17,7340 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 półtł 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,1000 kcal

Białko 21,6910 g

Tłuszcz 25,9600 g

Węglowodany 65,1100 g

Cukier prosty 1,9502 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: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,9400 kcal
Białko 32,3490 g
Tłuszcz 29,3090 g
Węglowodany 77,5490 g
Cukier prosty 0,82717 g

Obiad

Kapuśniak 250g *(1, 9), Filet rybny dorsz smażony 100g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 75g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,6600 kcal
Białko 20,4950 g
Tłuszcz 11,6920 g
Węglowodany 115,5520 g
Cukier prosty 19,51503 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Chleb mieszany 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 478,3600 kcal
Białko 16,4600 g
Tłuszcz 24,0350 g
Węglowodany 49,0040 g
Cukier prosty 0,06417 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 735,8600 kcal
Białko 32,8490 g
Tłuszcz 28,6710 g
Węglowodany 78,8040 g
Cukier prosty 1,22817 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,6300 kcal
Białko 17,9310 g
Tłuszcz 25,4390 g
Węglowodany 98,9160 g
Cukier prosty 17,50703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Herbata czarna 220g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 501,8600 kcal
Białko 16,9100 g
Tłuszcz 23,9350 g
Węglowodany 54,8040 g
Cukier prosty 3,01417 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg półtł 100g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 783,0600 kcal
Białko 33,6590 g
Tłuszcz 38,4250 g
Węglowodany 73,0590 g
Cukier prosty 0,92517 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki 100g *(7), Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,1300 kcal
Białko 17,8010 g
Tłuszcz 25,4090 g
Węglowodany 51,3660 g
Cukier prosty 1,35703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Zupa mleczna 250g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,6000 kcal
Białko 22,7690 g
Tłuszcz 32,9950 g
Węglowodany 72,0740 g
Cukier prosty 3,28917 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: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,1600 kcal
Białko 31,2490 g
Tłuszcz 31,4110 g
Węglowodany 85,4440 g
Cukier prosty 2,63817 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 748,6300 kcal
Białko 19,3710 g
Tłuszcz 25,5590 g
Węglowodany 109,1460 g
Cukier prosty 18,04703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 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

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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 739,3500 kcal
Białko 18,4090 g
Tłuszcz 24,7650 g
Węglowodany 101,5540 g
Cukier prosty 7,60517 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 841,8700 kcal
Białko 18,4610 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 122,1410 g
Cukier prosty 20,44003 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1000 kcal
Białko 21,0900 g
Tłuszcz 32,5350 g
Węglowodany 61,0490 g
Cukier prosty 1,96217 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,8500 kcal

Białko 26,5590 g

Tłuszcz 28,1650 g

Węglowodany 82,1540 g

Cukier prosty 2,60522 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywarze 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,8700 kcal

Białko 18,2110 g

Tłuszcz 30,5650 g

Węglowodany 98,8910 g

Cukier prosty 5,19003 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1000 kcal

Białko 21,0900 g

Tłuszcz 32,5350 g

Węglowodany 61,0490 g

Cukier prosty 1,96217 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,8500 kcal

Białko 26,5590 g

Tłuszcz 28,1650 g

Węglowodany 82,1540 g

Cukier prosty 2,60522 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

Zupa koperkowa z ryżem na wyw. warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,8700 kcal
Białko 18,2110 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 98,8910 g
Cukier prosty 5,19003 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1000 kcal
Białko 21,0900 g
Tłuszcz 32,5350 g
Węglowodany 61,0490 g
Cukier prosty 1,96217 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,7600 kcal
Białko 30,7690 g
Tłuszcz 29,0510 g
Węglowodany 89,8440 g
Cukier prosty 2,65817 g

Obiad

Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Zupa jarzynowa na wyw.mięs 250g *(1, 7), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,6300 kcal
Białko 17,6810 g
Tłuszcz 25,4390 g
Węglowodany 75,6660 g
Cukier prosty 2,25703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,9600 kcal
Białko 17,3800 g
Tłuszcz 24,8750 g
Węglowodany 65,7040 g
Cukier prosty 1,98417 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

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,7600 kcal

Białko 30,7690 g

Tłuszcz 29,0510 g

Węglowodany 89,8440 g

Cukier prosty 2,65817 g

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal

Białko 7,9910 g

Tłuszcz 14,2600 g

Węglowodany 29,2310 g

Cukier prosty 1,38008 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 388,5500 kcal

Białko 17,4700 g

Tłuszcz 1,4200 g

Węglowodany 76,3150 g

Cukier prosty 2,4550 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,9600 kcal

Białko 17,3800 g

Tłuszcz 24,8750 g

Węglowodany 65,7040 g

Cukier prosty 1,98417 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

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,4400 kcal
Białko 32,1790 g
Tłuszcz 29,9690 g
Węglowodany 68,0390 g
Cukier prosty 1,91717 g

Obiad

Kapuśniak 250g *(1, 9), Filet rybny dorsz smażony 100g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 75g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,6600 kcal
Białko 20,4950 g
Tłuszcz 11,6920 g
Węglowodany 115,5520 g
Cukier prosty 19,51503 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(7), Papryka czerwona 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,4900 kcal
Białko 8,6210 g
Tłuszcz 14,4000 g
Węglowodany 32,9410 g
Cukier prosty 1,45008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,4000 kcal
Białko 17,4010 g
Tłuszcz 27,3500 g
Węglowodany 65,7250 g
Cukier prosty 1,9842 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

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

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,6400 kcal
Białko 29,5290 g
Tłuszcz 30,2490 g
Węglowodany 83,2190 g
Cukier prosty 2,53717 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,3900 kcal
Białko 19,2400 g
Tłuszcz 14,4740 g
Węglowodany 102,5450 g
Cukier prosty 17,8180 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,1900 kcal
Białko 8,1710 g
Tłuszcz 14,3600 g
Węglowodany 30,2110 g
Cukier prosty 1,40008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,8000 kcal
Białko 17,8810 g
Tłuszcz 29,7100 g
Węglowodany 61,3250 g
Cukier prosty 1,9642 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

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

Zupa mleczna z mąki 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,4400 kcal
Białko 32,1790 g
Tłuszcz 29,9690 g
Węglowodany 68,0390 g
Cukier prosty 1,91717 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza gotowany 100g *(1, 3, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,4700 kcal
Białko 21,1810 g
Tłuszcz 12,4250 g
Węglowodany 133,2210 g

Cukier prosty 20,24103 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

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal

Białko 20,7310 g

Tłuszcz 30,2000 g

Węglowodany 65,9950 g

Cukier prosty 1,9872 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

Zupa mleczna z mąki 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kopi rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,4400 kcal

Białko 32,1790 g

Tłuszcz 29,9690 g

Węglowodany 68,0390 g

Cukier prosty 1,91717 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza gotowany 100g *(1, 3, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,1700 kcal

Białko 20,0410 g

Tłuszcz 12,2750 g

Węglowodany 121,5710 g

Cukier prosty 17,72103 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal

Białko 7,9910 g

Tłuszcz 14,2600 g

Węglowodany 29,2310 g

Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal

Białko 20,7310 g

Tłuszcz 30,2000 g

Węglowodany 65,9950 g

Cukier prosty 1,9872 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

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

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,7600 kcal

Białko 30,7690 g

Tłuszcz 29,0510 g

Węglowodany 89,8440 g

Cukier prosty 2,65817 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 569,9500 kcal

Białko 17,0200 g

Tłuszcz 22,5600 g

Węglowodany 74,5750 g

Cukier prosty 2,2150 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 270,5400 kcal

Białko 8,0660 g

Tłuszcz 14,2900 g

Węglowodany 29,5760 g

Cukier prosty 1,39508 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,1600 kcal

Białko 20,7100 g

Tłuszcz 27,7250 g

Węglowodany 65,9740 g

Cukier prosty 1,98717 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

Ser twarogowy półtł z kopy rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Mleko Surowe 2% *(7), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,1000 kcal
Białko 26,9790 g
Tłuszcz 27,0090 g
Węglowodany 70,4790 g
Cukier prosty 0,37217 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(7, 9), Filet z dorsza duszony b/g/l/ 100g *(4), Kalafior gotowany 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,6200 kcal
Białko 17,5170 g
Tłuszcz 12,1490 g
Węglowodany 105,0370 g
Cukier prosty 16,41211 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Pomidory 100g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,0600 kcal
Białko 19,0400 g
Tłuszcz 36,1350 g
Węglowodany 68,3740 g
Cukier prosty 5,11717 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

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9900 kcal
Białko 17,1610 g
Tłuszcz 22,6700 g
Węglowodany 82,2500 g
Cukier prosty 7,03005 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 9), Filet z dorsza 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 140g, Sok owocowy 200g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,7000 kcal
Białko 19,4500 g
Tłuszcz 24,5900 g
Węglowodany 105,1300 g
Cukier prosty 16,5000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3900 kcal
Białko 14,3110 g
Tłuszcz 24,4600 g
Węglowodany 60,3900 g
Cukier prosty 1,9560 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ser twarogowy półtł z rzod i koperkiem 50g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 421,1700 kcal
Białko 11,4840 g
Tłuszcz 18,9350 g
Węglowodany 50,6120 g
Cukier prosty 5,08217 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(7, 9), Filet z dorsza duszony b/g/l/ 100g *(4), Kalafior gotowany 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,6200 kcal
Białko 17,5170 g
Tłuszcz 12,1490 g
Węglowodany 105,0370 g
Cukier prosty 16,41211 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

Jajko gotowane 60g *(3), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,5800 kcal
Białko 10,1340 g
Tłuszcz 20,7010 g
Węglowodany 31,0270 g
Cukier prosty 0,05617 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

szynka wieprzowa gotowana 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 398,1100 kcal
Białko 13,5550 g
Tłuszcz 23,3760 g
Węglowodany 33,5080 g
Cukier prosty 0,6700 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(9), Filet z dorsza gotowany 80g *(4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 425,1000 kcal
Białko 15,4300 g
Tłuszcz 1,1700 g
Węglowodany 87,8800 g
Cukier prosty 16,3700 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,4100 kcal
Białko 10,0150 g
Tłuszcz 20,7860 g
Węglowodany 30,9080 g
Cukier prosty 0,0560 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Połudwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9900 kcal
Białko 17,1610 g
Tłuszcz 22,6700 g
Węglowodany 82,2500 g
Cukier prosty 7,03005 g

Obiad

Filet z dorsza 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Kalafior gotowany 130g, Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,8000 kcal
Białko 16,3500 g
Tłuszcz 21,2900 g

Węglowodany 95,3700 g

Cukier prosty 16,4200 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

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3900 kcal

Białko 14,3110 g

Tłuszcz 24,4600 g

Węglowodany 60,3900 g

Cukier prosty 1,9560 g

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 748,6600 kcal

Białko 30,5490 g

Tłuszcz 29,8110 g

Węglowodany 79,2940 g

Cukier prosty 1,68817 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,6300 kcal

Białko 17,9310 g

Tłuszcz 5,4390 g

Węglowodany 98,9160 g

Cukier prosty 17,50703 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

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 517,8600 kcal

Białko 17,1600 g

Tłuszcz 25,6350 g

Węglowodany 55,1540 g

Cukier prosty 1,01417 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

Zupa mleczna 180g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,5200 kcal

Białko 15,6700 g

Tłuszcz 20,7410 g

Węglowodany 48,3440 g

Cukier prosty 3,28817 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,6300 kcal

Białko 17,9310 g

Tłuszcz 5,4390 g

Węglowodany 98,9160 g

Cukier prosty 17,50703 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

Jajecznicza na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 414,2000 kcal

Białko 11,1800 g

Tłuszcz 24,4850 g

Węglowodany 37,8590 g

Cukier prosty 2,65617 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

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,4400 kcal

Białko 32,1790 g

Tłuszcz 29,9690 g
Węglowodany 68,0390 g
Cukier prosty 1,91717 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(1, 7), Filet rybny dorsz smażony 100g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,3600 kcal
Białko 19,1610 g
Tłuszcz 17,2790 g
Węglowodany 107,0620 g
Cukier prosty 15,51503 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 245,8400 kcal
Białko 8,8760 g
Tłuszcz 9,4900 g
Węglowodany 33,3460 g
Cukier prosty 1,45008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,4000 kcal
Białko 17,4010 g
Tłuszcz 27,3500 g
Węglowodany 65,7250 g
Cukier prosty 1,9842 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

.....
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 tulinu	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 muszkatołowa
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				