



Środa 25-02-2026

Dieta: C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Ser dojrzewający 20g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,0500 kcal
Białko 26,2130 g
Tłuszcz 28,0920 g
Węglowodany 64,5030 g
NKT 10,7375 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 10,9500 g
Sód 1 381,9600 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Bitka wieprzowa duszona w sosie ziołowym 120g, Surówka z czerwonej kapusty 150g, ziemniaki gotowane z ziołami 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 872,9396 kcal
Białko 31,7541 g
Tłuszcz 21,7951 g
Węglowodany 86,2727 g
NKT 7,3086 g
Błonnik 11,4100 g
Cukry 8,8003 g
Sód 376,9823 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem nat 150g *(mleko, seler), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3273 kcal
Białko 23,1234 g
Tłuszcz 23,2596 g
Węglowodany 91,2683 g
NKT 5,4670 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 372,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 476,4169 kcal
Białko 94,2005 g
Tłuszcz 83,8167 g
Węglowodany 279,5840 g
NKT 27,2551 g
Błonnik 14,6970 g
Cukry 28,4503 g
Sód 2 593,0723 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,5000 kcal
Białko 24,6680 g
Tłuszcz 26,4720 g
Węglowodany 78,3280 g
NKT 9,1770 g
Błonnik 2,1220 g
Cukry 11,0000 g
Sód 942,6100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twar. pół z ziemn. gotowane 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 901,1800 kcal
Białko 28,8700 g
Tłuszcz 11,2800 g
Węglowodany 118,8660 g
NKT 1,7127 g
Błonnik 19,5850 g
Cukry 15,7710 g
Sód 274,9002 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,6000 kcal
Białko 7,7100 g
Tłuszcz 8,0200 g
Węglowodany 29,1900 g
NKT 1,8420 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 351,8000 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 150g *(mleko, seler), Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,5273 kcal
Białko 24,5534 g
Tłuszcz 25,0196 g
Węglowodany 106,2683 g
NKT 5,6070 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,8500 g
Sód 456,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 619,8073 kcal
Białko 91,8014 g
Tłuszcz 74,7916 g
Węglowodany 341,2523 g
NKT 20,3387 g
Błonnik 23,8370 g
Cukry 34,9210 g
Sód 2 086,0402 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,3000 kcal
Białko 23,2380 g
Tłuszcz 24,7120 g
Węglowodany 63,3280 g
NKT 9,0370 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 11,2500 g
Sód 858,2100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twa półt ,ziemn gotowane 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,6800 kcal
Białko 28,8700 g
Tłuszcz 14,2800 g
Węglowodany 113,6660 g
NKT 2,6127 g
Błonnik 19,5850 g
Cukry 10,0110 g
Sód 280,9002 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szyńka drobiowa 20g *
(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 150g *(mleko, seler), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g,
Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3273 kcal
Białko 23,1234 g
Tłuszcz 23,2596 g
Węglowodany 91,2683 g
NKT 5,4670 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 372,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 252,4073 kcal
Białko 88,3414 g
Tłuszcz 72,9216 g
Węglowodany 305,8023 g
NKT 20,8587 g
Błonnik 23,6370 g
Cukry 29,9610 g
Sód 1 973,2402 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g,
Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek konserwowy 60g *
(gorczyca), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,2500 kcal
Białko 22,3130 g
Tłuszcz 24,9020 g
Węglowodany 76,1330 g
NKT 9,2175 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 10,8500 g
Sód 1 411,5600 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze z mięsa i warzyw z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Bitka wieprzowa duszona w sosie ziołowym 120g, Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jajka, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 973,2358 kcal
Białko 32,4750 g
Tłuszcz 28,6348 g
Węglowodany 95,2701 g
NKT 8,0322 g
Błonnik 12,6600 g
Cukry 9,0503 g
Sód 402,3698 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 40g, Ser żółty 20g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,1600 kcal
Białko 16,4190 g
Tłuszcz 26,5950 g
Węglowodany 42,7790 g
NKT 8,2070 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 930,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 200,6458 kcal
Białko 77,2070 g
Tłuszcz 84,1318 g
Węglowodany 222,7821 g
NKT 27,4567 g
Błonnik 15,7570 g
Cukry 27,9003 g
Sód 2 804,8598 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jajka, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,5000 kcal
Białko 24,6680 g
Tłuszcz 26,4720 g
Węglowodany 78,3280 g
NKT 9,1770 g
Błonnik 2,1220 g
Cukry 11,0000 g
Sód 942,6100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze z mięsa 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem, ziemniaki gotowane

220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,7800 kcal
Białko 27,3100 g
Tłuszcz 12,3500 g
Węglowodany 101,3160 g
NKT 2,0597 g
Błonnik 16,3350 g
Cukry 15,1210 g
Sód 268,2002 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 150g *(mleko, seler), Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,5273 kcal
Białko 24,5534 g
Tłuszcz 25,0196 g
Węglowodany 106,2683 g
NKT 5,6070 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,8500 g
Sód 456,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 335,8073 kcal
Białko 82,5314 g
Tłuszcz 67,8416 g
Węglowodany 294,5123 g
NKT 18,8437 g
Błonnik 20,1970 g
Cukry 33,7710 g
Sód 1 727,5402 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,3000 kcal
Białko 23,2380 g
Tłuszcz 24,7120 g
Węglowodany 63,3280 g
NKT 9,0370 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 11,2500 g
Sód 858,2100 mg

Dodatek 3 In.S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca),

Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,6800 kcal
Białko 28,8700 g
Tłuszcz 14,2800 g
Węglowodany 113,6660 g
NKT 2,6127 g
Błonnik 19,5850 g
Cukry 10,0110 g
Sód 280,9002 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 150g *(mleko, seler), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3273 kcal
Białko 23,1234 g
Tłuszcz 23,2596 g
Węglowodany 91,2683 g
NKT 5,4670 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 372,3300 mg

Dodatek 3 In.K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 252,4073 kcal
Białko 88,3414 g
Tłuszcz 72,9216 g
Węglowodany 305,8023 g
NKT 20,8587 g
Błonnik 23,6370 g
Cukry 29,9610 g
Sód 1 973,2402 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,5000 kcal
Białko 26,9180 g
Tłuszcz 28,0720 g
Węglowodany 81,5280 g
NKT 9,1770 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 10,8500 g
Sód 892,6100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twar półt i ziem gotowane 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Marchew kostka gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,7000 kcal
Białko 28,4700 g
Tłuszcz 14,2300 g
Węglowodany 112,6200 g
NKT 2,5925 g
Błonnik 16,2350 g
Cukry 12,9710 g
Sód 213,9000 mg

Kolacja

Salátka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 150g *(mleko, seler), Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,5273 kcal
Białko 26,8034 g
Tłuszcz 26,6196 g
Węglowodany 109,4683 g
NKT 5,6070 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 406,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 442,7273 kcal
Białko 88,1914 g
Tłuszcz 72,9216 g
Węglowodany 312,2163 g
NKT 19,3765 g
Błonnik 17,3970 g
Cukry 31,3210 g
Sód 1 573,2400 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,9000 kcal
Białko 31,3280 g
Tłuszcz 32,1720 g
Węglowodany 78,8680 g
NKT 9,7770 g
Błonnik 2,1220 g
Cukry 11,0060 g
Sód 1 027,2100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twar półt ziemn gotowane 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,6800 kcal
Białko 28,8700 g
Tłuszcz 14,2800 g
Węglowodany 118,8660 g
NKT 2,6127 g
Błonnik 19,5850 g
Cukry 15,7710 g
Sód 280,9002 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 150g *(mleko, seler), Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,5273 kcal
Białko 24,5534 g
Tłuszcz 25,0196 g
Węglowodany 106,2683 g
NKT 5,6070 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,8500 g
Sód 456,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 510,1073 kcal
Białko 90,7514 g
Tłuszcz 75,4716 g
Węglowodany 312,6023 g
NKT 19,9967 g
Błonnik 23,4470 g
Cukry 34,4270 g
Sód 1 824,8402 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 381,2800 kcal
Białko 16,3750 g
Tłuszcz 15,1070 g
Węglowodany 47,6850 g
NKT 4,8770 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 6,6500 g
Sód 497,2000 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 180g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twar, ziem gotowane 150g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 80g *(seler), Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 360,3000 kcal
Białko 14,2500 g
Tłuszcz 3,6550 g
Węglowodany 48,1800 g
NKT 0,7375 g
Błonnik 8,9100 g
Cukry 5,8360 g
Sód 155,5000 mg

Dodatek Podwieczorku

Budyń waniliowy 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 205,0000 kcal
Białko 7,3600 g
Tłuszcz 4,5700 g
Węglowodany 12,3700 g
NKT 2,0000 g
Cukry 8,0000 g
Sód 90,0000 mg

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem i jogurtem 90g *(mleko, seler), Masło 82% tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,4656 kcal
Białko 21,6568 g
Tłuszcz 16,3745 g
Węglowodany 84,5261 g
NKT 2,7470 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,9000 g
Sód 388,7200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 621,0456 kcal
Białko 65,6418 g
Tłuszcz 43,7065 g
Węglowodany 201,3611 g
NKT 12,3615 g
Błonnik 10,0720 g

Cukry 28,1860 g
Sód 1 191,4200 mg

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 40g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,9500 kcal
Białko 21,4630 g
Tłuszcz 23,1720 g
Węglowodany 70,6680 g
NKT 9,1980 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 4,8700 g
Sód 779,0100 mg

Obiad

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z kapusty kiszonej 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 118,9300 kcal
Białko 40,4240 g
Tłuszcz 37,6270 g
Węglowodany 98,0280 g
NKT 3,3763 g
Błonnik 19,3440 g
Cukry 12,8250 g
Sód 590,2202 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,8500 kcal
Białko 6,5050 g
Tłuszcz 7,7000 g
Węglowodany 29,7050 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 2,5000 g
Cukry 0,5000 g
Sód 281,6000 mg

Kolacja

Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł. 40g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,6500 kcal
Białko 17,7850 g
Tłuszcz 19,7400 g
Węglowodany 53,3550 g
NKT 5,6795 g
Błonnik 3,4650 g
Cukry 2,2500 g
Sód 967,7500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 507,3800 kcal
Białko 87,0770 g
Tłuszcz 88,5390 g
Węglowodany 262,7560 g
NKT 18,4138 g
Błonnik 26,8160 g
Cukry 30,4450 g
Sód 2 620,5802 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 849,3500 kcal
Białko 27,4630 g
Tłuszcz 27,1220 g
Węglowodany 112,2780 g
NKT 10,0630 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 6,9000 g
Sód 1 208,3100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,7000 kcal
Białko 28,5600 g
Tłuszcz 23,0500 g
Węglowodany 88,1300 g
NKT 3,8679 g
Błonnik 14,9200 g
Cukry 9,6500 g
Sód 191,8000 mg

Dodatek Podwieczorku

Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 207,3500 kcal
Białko 4,8550 g
Tłuszcz 7,4500 g
Węglowodany 26,7550 g
NKT 0,1600 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,3500 g
Sód 281,6000 mg

Kolacja

Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtl 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rządkiwka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 25,1650 g

Węglowodany 56,6740 g
NKT 7,8895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 2,1000 g
Sód 898,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 555,1100 kcal
Białko 81,9320 g
Tłuszcz 83,0870 g
Węglowodany 294,8370 g
NKT 22,0804 g
Błonnik 22,5920 g
Cukry 29,0000 g
Sód 2 582,5900 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,5500 kcal
Białko 23,2630 g
Tłuszcz 23,6520 g
Węglowodany 70,6880 g
NKT 9,3180 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 4,8700 g
Sód 849,5100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 926,7000 kcal
Białko 28,5600 g
Tłuszcz 28,0500 g
Węglowodany 88,1300 g
NKT 4,2244 g
Błonnik 14,9200 g
Cukry 9,6500 g
Sód 191,8000 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,8500 kcal
Białko 6,5050 g
Tłuszcz 7,7000 g
Węglowodany 29,7050 g
NKT 0,0600 g

Błonnik 2,5000 g
Cukry 0,5000 g
Sód 281,6000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł. 40g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,6500 kcal
Białko 17,7850 g
Tłuszcz 19,7400 g
Węglowodany 53,3550 g
NKT 5,6795 g
Błonnik 3,4650 g
Cukry 2,2500 g
Sód 967,7500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 326,7500 kcal
Białko 77,0130 g
Tłuszcz 79,4420 g
Węglowodany 252,8780 g
NKT 19,3819 g
Błonnik 22,3920 g
Cukry 27,2700 g
Sód 2 292,6600 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,5500 kcal
Białko 23,2630 g
Tłuszcz 23,6520 g
Węglowodany 70,6880 g
NKT 9,3180 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 4,8700 g
Sód 849,5100 mg

Obiad

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 155,2900 kcal
Białko 41,2440 g
Tłuszcz 39,8770 g
Węglowodany 101,2000 g
NKT 3,6288 g

Błonnik 19,4890 g
Cukry 12,2350 g
Sód 594,8201 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł. 40g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,6500 kcal
Białko 17,7850 g
Tłuszcz 19,7400 g
Węglowodany 53,3550 g
NKT 5,6795 g
Błonnik 3,4650 g
Cukry 2,2500 g
Sód 967,7500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 345,4900 kcal
Białko 83,1920 g
Tłuszcz 83,5690 g
Węglowodany 236,2430 g
NKT 18,7263 g
Błonnik 24,4610 g
Cukry 29,3550 g
Sód 2 414,0801 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 849,3500 kcal
Białko 27,4630 g
Tłuszcz 27,1220 g
Węglowodany 112,2780 g
NKT 10,0630 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 6,9000 g
Sód 1 208,3100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 926,7000 kcal
Białko 28,5600 g
Tłuszcz 28,0500 g
Węglowodany 88,1300 g
NKT 4,2244 g
Błonnik 14,9200 g

Cukry 9,6500 g
Sód 191,8000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtl 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 25,1650 g
Węglowodany 56,6740 g
NKT 7,8895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 2,1000 g
Sód 898,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 392,7600 kcal
Białko 77,0770 g
Tłuszcz 80,6370 g
Węglowodany 268,0820 g
NKT 22,2769 g
Błonnik 21,2420 g
Cukry 28,6500 g
Sód 2 300,9900 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. f. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,6500 kcal
Białko 24,6830 g
Tłuszcz 24,7620 g
Węglowodany 71,7780 g
NKT 9,7730 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 6,8000 g
Sód 873,9100 mg

Dodatek 3 In.S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,8500 kcal
Białko 6,5050 g
Tłuszcz 7,7000 g
Węglowodany 29,7050 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 2,5000 g
Cukry 0,5000 g

Sód 281,6000 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany na sypko 170g, Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7000 kcal
Białko 28,5600 g
Tłuszcz 28,0500 g
Węglowodany 82,9300 g
NKT 4,2244 g
Błonnik 14,9200 g
Cukry 3,8900 g
Sód 191,8000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rządkiwka 10g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 470,5100 kcal
Białko 18,7240 g
Tłuszcz 23,4050 g
Węglowodany 41,6740 g
NKT 7,7495 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 2,3500 g
Sód 814,4800 mg

Dodatek 3 In.K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 159,7100 kcal
Białko 89,4720 g
Tłuszcz 89,9170 g
Węglowodany 236,0870 g
NKT 23,8069 g
Błonnik 18,1920 g
Cukry 15,5400 g
Sód 2 287,7900 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,7900 kcal
Białko 28,2440 g
Tłuszcz 24,2970 g
Węglowodany 89,8590 g
NKT 7,7030 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 6,4000 g
Sód 927,1800 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw warz 250g *(seler), Marchew mini gotowana 150g, Schab gotowany 70g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,0000 kcal
Białko 27,5600 g
Tłuszcz 17,9500 g
Węglowodany 80,7300 g
NKT 3,4914 g
Błonnik 14,6300 g
Cukry 9,6300 g
Sód 191,6000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,6500 kcal
Białko 22,2850 g
Tłuszcz 22,9400 g
Węglowodany 59,7550 g
NKT 5,6795 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,9500 g
Sód 867,7500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 107,4400 kcal
Białko 78,9890 g
Tłuszcz 65,4870 g
Węglowodany 241,3440 g
NKT 16,9739 g
Błonnik 16,9020 g
Cukry 27,9800 g
Sód 1 988,5300 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser dojrzewający 20g *(mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,5500 kcal
Białko 32,3830 g
Tłuszcz 31,1420 g
Węglowodany 112,6380 g
NKT 11,9030 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 6,9000 g
Sód 1 387,9100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 836,7000 kcal
Białko 28,5600 g
Tłuszcz 18,0500 g
Węglowodany 88,1300 g
NKT 3,5114 g
Błonnik 14,9200 g
Cukry 9,6500 g
Sód 191,8000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 25,1650 g
Węglowodany 56,6740 g
NKT 7,8895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 2,1000 g
Sód 898,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,0000 kcal
Białko 11,9000 g
Tłuszcz 6,3000 g
Węglowodany 21,0000 g
NKT 2,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 12,0000 g
Sód 128,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 493,9600 kcal
Białko 92,9970 g
Tłuszcz 80,6570 g
Węglowodany 278,4420 g
NKT 25,4039 g
Błonnik 21,2420 g
Cukry 30,6500 g
Sód 2 606,5900 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 120g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 355,4431 kcal
Białko 14,4864 g
Tłuszcz 13,6071 g
Węglowodany 41,9248 g
NKT 4,7197 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 2,2000 g
Sód 484,9010 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 180g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 768,9500 kcal
Białko 22,4200 g
Tłuszcz 15,7600 g
Węglowodany 82,0800 g
NKT 2,8664 g
Błonnik 13,1250 g
Cukry 9,4400 g
Sód 176,1000 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 30g, Twaróg półtl 20g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 269,8900 kcal
Białko 10,0110 g
Tłuszcz 12,0800 g
Węglowodany 27,1510 g
NKT 3,9895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,3200 g
Sód 518,6700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 609,2831 kcal
Białko 54,2674 g
Tłuszcz 44,2971 g
Węglowodany 185,1058 g
NKT 13,0406 g
Błonnik 19,1470 g
Cukry 26,2600 g
Sód 1 252,1710 mg

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler,

gorczyca), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 849,3500 kcal
Białko 27,4630 g
Tłuszcz 27,1220 g
Węglowodany 112,2780 g
NKT 10,0630 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 6,9000 g
Sód 1 208,3100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 836,7000 kcal
Białko 28,5600 g
Tłuszcz 18,0500 g
Węglowodany 88,1300 g
NKT 3,5114 g
Błonnik 14,9200 g
Cukry 9,6500 g
Sód 191,8000 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 30g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,3100 kcal
Białko 18,4540 g
Tłuszcz 24,7650 g
Węglowodany 56,3340 g
NKT 7,7895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,9000 g
Sód 894,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 432,3600 kcal

Białko 81,8270 g

Tłuszcz 72,7870 g

Węglowodany 290,6920 g

NKT 22,8289 g

Błonnik 23,6420 g

Cukry 31,7500 g

Sód 2 367,4900 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,3400 kcal
Białko 29,4830 g
Tłuszcz 24,8260 g
Węglowodany 69,1830 g
NKT 9,4340 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 15,3300 g
Sód 545,7000 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), Fasolka szparagowa gotowana cięta 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 929,5900 kcal
Białko 23,1000 g
Tłuszcz 27,4740 g
Węglowodany 95,4000 g
NKT 2,5080 g
Błonnik 17,2050 g
Cukry 9,7900 g
Sód 179,2900 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Ser dojrzewający 20g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 256,2000 kcal
Białko 9,2100 g
Tłuszcz 11,1800 g
Węglowodany 30,4900 g
NKT 3,4520 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 392,0000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,9100 kcal
Białko 14,6490 g
Tłuszcz 27,8750 g
Węglowodany 54,7290 g
NKT 6,9765 g
Błonnik 3,0000 g
Cukry 1,0090 g
Sód 1 082,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 472,0400 kcal
Białko 82,4420 g
Tłuszcz 95,3550 g
Węglowodany 258,4020 g
NKT 24,3705 g
Błonnik 21,9270 g
Cukry 33,4290 g
Sód 2 259,9700 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal
Białko 29,1330 g
Tłuszcz 26,1480 g
Węglowodany 83,4880 g
NKT 9,4650 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 14,8800 g
Sód 623,9700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 130g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sałata zielona 20g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 739,2865 kcal
Białko 23,8212 g
Tłuszcz 9,6489 g
Węglowodany 86,1410 g
NKT 1,7345 g
Błonnik 14,9070 g
Cukry 11,1060 g
Sód 235,1658 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Pomidory 20g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,0000 kcal
Białko 4,2900 g
Tłuszcz 7,1600 g
Węglowodany 30,1300 g
NKT 1,6120 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 212,4000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0800 kcal
Białko 17,2750 g
Tłuszcz 27,9070 g

Węglowodany 59,6580 g

NKT 6,9206 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,8990 g
Sód 609,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 298,4265 kcal
Białko 80,5192 g
Tłuszcz 74,8639 g
Węglowodany 268,0170 g
NKT 21,7321 g
Błonnik 18,8290 g
Cukry 34,1850 g
Sód 1 741,1358 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,3400 kcal
Białko 29,4830 g
Tłuszcz 24,8260 g
Węglowodany 69,1830 g
NKT 9,4340 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 15,3300 g
Sód 545,7000 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), Fasolka szparagowa gotowana cięta 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,5900 kcal
Białko 23,1000 g
Tłuszcz 27,4740 g
Węglowodany 90,2000 g
NKT 2,5080 g
Błonnik 17,2050 g
Cukry 4,0300 g
Sód 179,2900 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Ser dojrzewający 20g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 256,2000 kcal
Białko 9,2100 g
Tłuszcz 11,1800 g
Węglowodany 30,4900 g
NKT 3,4520 g

Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 392,0000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,9100 kcal
Białko 14,6490 g
Tłuszcz 27,8750 g
Węglowodany 54,7290 g
NKT 6,9765 g
Błonnik 3,0000 g
Cukry 1,0090 g
Sód 1 082,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 240,0400 kcal
Białko 82,4420 g
Tłuszcz 95,3550 g
Węglowodany 253,2020 g
NKT 24,3705 g
Błonnik 21,9270 g
Cukry 27,6690 g
Sód 2 259,9700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,3400 kcal
Białko 29,4830 g
Tłuszcz 24,8260 g
Węglowodany 69,1830 g
NKT 9,4340 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 15,3300 g
Sód 545,7000 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), Fasolka szparagowa gotowana cięta 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 929,5900 kcal
Białko 23,1000 g
Tłuszcz 27,4740 g
Węglowodany 95,4000 g
NKT 2,5080 g
Błonnik 17,2050 g

Cukry 9,7900 g
Sód 179,2900 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,9100 kcal
Białko 14,6490 g
Tłuszcz 27,8750 g
Węglowodany 54,7290 g
NKT 6,9765 g
Błonnik 3,0000 g
Cukry 1,0090 g
Sód 1 082,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 215,8400 kcal
Białko 73,2320 g
Tłuszcz 84,1750 g
Węglowodany 227,9120 g
NKT 20,9185 g
Błonnik 21,5370 g
Cukry 32,9290 g
Sód 1 867,9700 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal
Białko 29,1330 g
Tłuszcz 26,1480 g
Węglowodany 83,4880 g
NKT 9,4650 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 14,8800 g
Sód 623,9700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sałata zielona 20g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,2900 kcal
Białko 20,7810 g
Tłuszcz 9,4490 g
Węglowodany 86,1410 g
NKT 1,7105 g
Błonnik 14,9070 g
Cukry 11,1060 g

Sód 199,5700 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,3800 kcal
Białko 16,7250 g
Tłuszcz 27,6070 g
Węglowodany 59,1580 g
NKT 6,8206 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,7990 g
Sód 603,3000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 078,7300 kcal
Białko 72,6390 g
Tłuszcz 67,2040 g
Węglowodany 237,3870 g
NKT 19,9961 g
Błonnik 18,4390 g
Cukry 33,5850 g
Sód 1 486,8400 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,8600 kcal
Białko 27,7030 g
Tłuszcz 24,3880 g
Węglowodany 68,4880 g
NKT 9,3250 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 15,1300 g
Sód 539,5700 mg

Dodatek 3 In.S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Ser dojrzewający 20g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 238,7000 kcal
Białko 8,6100 g
Tłuszcz 9,8300 g
Węglowodany 30,2400 g
NKT 3,3520 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 442,0000 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sałata zielona 20g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 493,2900 kcal
Białko 20,7810 g
Tłuszcz 9,4490 g
Węglowodany 80,9410 g
NKT 1,7105 g
Błonnik 14,9070 g
Cukry 5,3460 g
Sód 199,5700 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% ω 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,7800 kcal
Białko 15,4450 g
Tłuszcz 25,6570 g
Węglowodany 42,8480 g
NKT 6,6556 g
Błonnik 0,3000 g
Cukry 1,0490 g
Sód 936,7000 mg

Dodatek 3 In.K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 1 933,6300 kcal
Białko 78,5390 g
Tłuszcz 73,3240 g
Węglowodany 231,1170 g
NKT 23,0431 g
Błonnik 18,9290 g
Cukry 29,1250 g
Sód 2 177,8400 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0000 kcal
Białko 31,2640 g
Tłuszcz 23,9230 g
Węglowodany 86,5690 g
NKT 7,2550 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 14,7300 g
Sód 592,8400 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza gotowany z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, seler), Marchew mini gotowana 150g, Sałata zielona 20g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 831,7500 kcal
Białko 20,9900 g
Tłuszcz 14,7900 g
Węglowodany 100,5500 g
NKT 1,2789 g
Błonnik 21,1650 g
Cukry 14,0100 g
Sód 378,1000 mg

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(jaja), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 477,5000 kcal
Białko 14,3100 g
Tłuszcz 20,5500 g
Węglowodany 60,3900 g
NKT 3,9850 g
Cukry 0,4060 g
Sód 509,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 082,2500 kcal
Białko 72,5640 g
Tłuszcz 63,2630 g
Węglowodany 256,1090 g
NKT 14,5189 g
Błonnik 21,9970 g
Cukry 35,9460 g
Sód 1 539,9400 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 90g *(mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 765,4600 kcal
Białko 39,8330 g
Tłuszcz 28,9480 g
Węglowodany 83,9280 g
NKT 10,1650 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 15,0800 g
Sód 980,4700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sałata zielona 20g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,2900 kcal
Białko 20,7810 g
Tłuszcz 9,4490 g
Węglowodany 86,1410 g
NKT 1,7105 g
Błonnik 14,9070 g
Cukry 11,1060 g
Sód 199,5700 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g, Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,1800 kcal
Białko 20,1250 g
Tłuszcz 28,4070 g
Węglowodany 59,8380 g
NKT 7,0206 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,1990 g
Sód 611,3000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 170,9300 kcal
Białko 86,7390 g
Tłuszcz 70,8040 g
Węglowodany 238,5070 g
NKT 20,8961 g
Błonnik 18,4390 g
Cukry 34,1850 g
Sód 1 851,3400 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 60g *(mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,4900 kcal
Białko 21,0400 g
Tłuszcz 14,8730 g
Węglowodany 47,3050 g
NKT 5,0150 g
Błonnik 0,6870 g
Cukry 8,7200 g
Sód 306,0600 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,1147 kcal

Białko 17,1500 g

Tłuszcz 11,3100 g

Węglowodany 59,7000 g

NKT 0,9050 g

Błonnik 9,4370 g

Cukry 8,9060 g

Sód 170,3600 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 60g *(jaja, mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82 %tłuszczu 8g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 323,4400 kcal

Białko 12,5160 g

Tłuszcz 15,6600 g

Węglowodany 33,7710 g

NKT 3,5600 g

Cukry 0,5060 g

Sód 308,5700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 516,0447 kcal

Białko 57,6060 g

Tłuszcz 46,1430 g

Węglowodany 160,3760 g

NKT 11,5800 g

Błonnik 11,6240 g

Cukry 34,9320 g

Sód 846,9900 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Ser dojrzewający 42g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,6000 kcal
Białko 32,3980 g
Tłuszcz 37,0870 g
Węglowodany 74,1430 g
NKT 13,0340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 9,4150 g
Sód 1 383,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 776,9700 kcal
Białko 30,2940 g
Tłuszcz 14,6840 g
Węglowodany 81,4850 g
NKT 3,0137 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 8,7920 g
Sód 128,2200 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,4000 kcal
Białko 15,1100 g
Tłuszcz 26,2900 g
Węglowodany 61,6300 g
NKT 8,7450 g
Cukry 1,7400 g
Sód 1 068,4000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal
Białko 7,2850 g
Tłuszcz 7,9100 g
Węglowodany 31,6250 g

NKT 0,0870 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 285,2000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 499,7200 kcal
Białko 91,5370 g
Tłuszcz 88,5210 g
Węglowodany 271,8330 g
NKT 26,2447 g
Błonnik 21,4810 g
Cukry 24,0470 g
Sód 2 935,4800 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g * (pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g * (mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,6000 kcal
Białko 22,8980 g
Tłuszcz 30,1370 g
Węglowodany 81,6430 g
NKT 8,5340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 8,8150 g
Sód 877,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 90g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,7700 kcal
Białko 31,7240 g
Tłuszcz 15,3640 g
Węglowodany 81,4850 g
NKT 3,2237 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 8,7920 g
Sód 132,4200 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,8000 kcal
Białko 23,8300 g
Tłuszcz 30,7300 g
Węglowodany 61,5900 g

NKT 9,2050 g
Cukry 1,7400 g
Sód 936,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 240,2500 kcal
Białko 7,8850 g
Tłuszcz 9,2600 g
Węglowodany 31,8750 g
NKT 0,1870 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 235,2000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 465,4200 kcal
Białko 92,7870 g
Tłuszcz 88,0410 g
Węglowodany 279,5430 g
NKT 22,5147 g
Błonnik 18,9810 g
Cukry 23,1470 g
Sód 2 251,2800 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Ser dojrzewający 42g *(mleko), masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,6000 kcal
Białko 32,3980 g
Tłuszcz 37,0870 g
Węglowodany 74,1430 g
NKT 13,0340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 9,4150 g
Sód 1 383,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,9700 kcal
Białko 30,2940 g
Tłuszcz 14,6840 g
Węglowodany 76,2850 g
NKT 3,0137 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 3,0320 g
Sód 128,2200 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 181,5000 kcal
Białko 3,6900 g
Tłuszcz 5,8100 g
Węglowodany 29,8800 g
NKT 1,5120 g
Błonnik 2,8900 g

Cukry 0,8000 g
Sód 262,4000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,4000 kcal
Białko 15,1100 g
Tłuszcz 26,2900 g
Węglowodany 61,6300 g
NKT 8,7450 g
Cukry 1,7400 g
Sód 1 068,4000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 219,4700 kcal
Białko 92,4920 g
Tłuszcz 89,8710 g
Węglowodany 251,9380 g
NKT 28,3047 g
Błonnik 19,0810 g
Cukry 16,9870 g
Sód 2 968,1800 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,7500 kcal
Białko 23,3530 g
Tłuszcz 29,7720 g
Węglowodany 83,8280 g
NKT 10,0220 g
Błonnik 3,7270 g
Cukry 15,2200 g
Sód 1 041,2100 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 776,9700 kcal
Białko 30,2940 g
Tłuszcz 14,6840 g
Węglowodany 81,4850 g
NKT 3,0137 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 8,7920 g
Sód 128,2200 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,7600 kcal
Białko 12,5090 g
Tłuszcz 23,4550 g
Węglowodany 53,8090 g
NKT 7,8750 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2400 g
Sód 1 019,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 145,4800 kcal
Białko 72,6060 g
Tłuszcz 70,4610 g
Węglowodany 242,0720 g
NKT 22,2757 g
Błonnik 24,2460 g
Cukry 28,5520 g
Sód 2 259,6600 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,6000 kcal
Białko 21,7980 g
Tłuszcz 29,2870 g
Węglowodany 78,3430 g
NKT 9,0090 g
Błonnik 2,1220 g
Cukry 10,9650 g
Sód 945,6600 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Brokuł gotowany 140g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 794,9700 kcal
Białko 30,6540 g
Tłuszcz 14,7140 g
Węglowodany 85,5350 g
NKT 3,0167 g
Błonnik 16,1690 g
Cukry 8,9420 g
Sód 130,3200 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,7600 kcal
Białko 14,7590 g
Tłuszcz 25,0550 g
Węglowodany 57,0090 g
NKT 7,8750 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0900 g
Sód 969,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 106,1300 kcal
Białko 72,3710 g
Tłuszcz 71,0960 g
Węglowodany 239,2470 g
NKT 20,9927 g
Błonnik 21,5610 g
Cukry 23,6370 g
Sód 2 102,1100 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. 1. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,6000 kcal
Białko 22,8480 g
Tłuszcz 28,7870 g
Węglowodany 75,4930 g
NKT 9,4090 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 13,4150 g
Sód 975,1600 mg

Dodatek 3 In.S

Margaryna miękka 8g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 181,5000 kcal
Białko 3,6900 g
Tłuszcz 5,8100 g
Węglowodany 29,8800 g
NKT 1,5120 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 262,4000 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany

70g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Brokuł gotowany 140g, ziemniaki gotowane 220g, Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9700 kcal
Białko 30,6540 g
Tłuszcz 14,7140 g
Węglowodany 80,3350 g
NKT 3,0167 g
Błonnik 16,1690 g
Cukry 3,1820 g
Sód 130,3200 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% ω 20g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 523,2000 kcal
Białko 14,2300 g
Tłuszcz 26,0300 g
Węglowodany 51,8300 g
NKT 8,7050 g
Cukry 1,5400 g
Sód 977,0000 mg

Dodatek 3 In.K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 080,2700 kcal
Białko 82,4220 g
Tłuszcz 81,3410 g
Węglowodany 247,5380 g
NKT 24,6427 g
Błonnik 19,8310 g
Cukry 20,9370 g
Sód 2 470,8800 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,5400 kcal
Białko 23,9290 g
Tłuszcz 27,0620 g
Węglowodany 81,4240 g
NKT 6,7990 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 10,8150 g
Sód 914,5300 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw warz 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Marchew gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,8800 kcal

Białko 25,6040 g
Tłuszcz 10,5800 g
Węglowodany 71,3750 g
NKT 3,0267 g
Błonnik 14,5340 g
Cukry 10,8620 g
Sód 211,8300 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory b/skórki 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,7000 kcal
Białko 16,8900 g
Tłuszcz 22,8300 g
Węglowodany 60,0900 g
NKT 5,6650 g
Cukry 0,9400 g
Sód 938,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 1 990,1200 kcal
Białko 72,8730 g
Tłuszcz 63,0220 g
Węglowodany 235,8390 g
NKT 16,8557 g
Błonnik 17,7060 g
Cukry 25,9170 g
Sód 2 135,4600 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,6000 kcal
Białko 22,8980 g
Tłuszcz 30,1370 g
Węglowodany 81,6430 g
NKT 8,5340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 8,8150 g
Sód 877,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 776,9700 kcal
Białko 30,2940 g

Tłuszcz 14,6840 g
Węglowodany 81,4850 g
NKT 3,0137 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 8,7920 g
Sód 128,2200 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6000 kcal
Białko 23,6900 g
Tłuszcz 34,8300 g
Węglowodany 60,7700 g
NKT 9,4050 g
Cukry 0,9460 g
Sód 1 004,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 240,2500 kcal
Białko 7,8850 g
Tłuszcz 9,2600 g
Węglowodany 31,8750 g
NKT 0,1870 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 235,2000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 347,4200 kcal
Białko 84,7670 g
Tłuszcz 88,9110 g
Węglowodany 255,7730 g
NKT 21,1397 g
Błonnik 16,5810 g
Cukry 19,0530 g
Sód 2 245,1800 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 571,2800 kcal
Białko 18,9750 g
Tłuszcz 18,9820 g
Węglowodany 78,2000 g
NKT 5,8590 g
Błonnik 2,1220 g
Cukry 10,9250 g
Sód 793,2500 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), ziemniaki gotowane 180g, Brokuł gotowany 130g, Schab gotowany 70g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,3800 kcal
Białko 26,6540 g
Tłuszcz 10,8200 g
Węglowodany 51,6850 g

NKT 2,9667 g
Błonnik 11,0740 g
Cukry 8,0320 g
Sód 111,5300 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno- żytni 50g *(pszenica, żyto),
Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 437,3400 kcal
Białko 13,1560 g
Tłuszcz 16,3000 g
Węglowodany 56,9060 g
NKT 4,7050 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0000 g
Sód 883,2200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 832,0000 kcal
Białko 66,1350 g
Tłuszcz 48,9520 g
Węglowodany 220,7410 g
NKT 14,9957 g
Błonnik 18,4460 g
Cukry 33,2570 g
Sód 1 860,5000 mg

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *
(pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g *
(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,6000 kcal
Białko 22,8980 g
Tłuszcz 30,1370 g
Węglowodany 81,6430 g
NKT 8,5340 g
Błonnik 0,7720 g

Cukry 8,8150 g
Sód 877,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięś. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 90g, Brokuł gotowany 140g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,1800 kcal
Białko 30,1840 g
Tłuszcz 11,7100 g
Węglowodany 70,1750 g
NKT 3,1917 g
Błonnik 14,9840 g
Cukry 8,7620 g
Sód 126,0300 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,8000 kcal
Białko 23,8300 g
Tłuszcz 30,7300 g
Węglowodany 61,5900 g
NKT 9,2050 g
Cukry 1,7400 g
Sód 936,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 240,2500 kcal
Białko 7,8850 g
Tłuszcz 9,2600 g
Węglowodany 31,8750 g
NKT 0,1870 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 235,2000 mg

Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 380,8300 kcal
Białko 91,2470 g
Tłuszcz 84,3870 g
Węglowodany 268,2330 g
NKT 22,4827 g
Błonnik 18,5460 g
Cukry 23,1170 g
Sód 2 244,8900 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,3500 kcal
Białko 23,0030 g
Tłuszcz 24,6720 g
Węglowodany 63,9830 g
NKT 9,0325 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 10,9500 g
Sód 860,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 110g, Marchew gotowana 150g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 853,2300 kcal
Białko 34,2740 g
Tłuszcz 16,9400 g
Węglowodany 88,7900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 17,6990 g
Cukry 11,4020 g
Sód 320,9300 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Ogórki Kwaszone *(gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 551,5600 kcal
Białko 23,1190 g
Tłuszcz 18,9550 g
Węglowodany 64,2590 g
NKT 6,1880 g
Cukry 2,7006 g
Sód 1 348,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g

NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 202,1400 kcal
Białko 87,4460 g
Tłuszcz 63,8670 g
Węglowodany 253,1820 g
NKT 22,1307 g
Błonnik 23,7060 g
Cukry 43,3526 g
Sód 2 603,5200 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,0000 kcal
Białko 26,4080 g
Tłuszcz 28,0120 g
Węglowodany 81,0780 g
NKT 9,1650 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 10,5500 g
Sód 891,4100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,2300 kcal
Białko 33,2740 g
Tłuszcz 16,7400 g
Węglowodany 86,8900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 16,6990 g
Cukry 11,4020 g
Sód 319,9300 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,6000 kcal
Białko 24,6400 g
Tłuszcz 24,1500 g
Węglowodany 61,7400 g
NKT 7,1600 g

Cukry 1,9000 g
Sód 778,3000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 285,8300 kcal
Białko 91,3720 g
Tłuszcz 72,2020 g
Węglowodany 265,8580 g
NKT 23,2352 g
Błonnik 23,0810 g
Cukry 42,1520 g
Sód 2 063,1400 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 707,4000 kcal
Białko 30,2680 g
Tłuszcz 30,6120 g
Węglowodany 73,2180 g
NKT 9,6650 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,1560 g
Sód 1 033,0100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,3300 kcal
Białko 33,2740 g
Tłuszcz 14,6400 g
Węglowodany 81,6900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 16,6990 g
Cukry 5,6420 g
Sód 316,3600 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 432,5600 kcal
Białko 19,2390 g
Tłuszcz 17,9150 g
Węglowodany 43,1790 g
NKT 5,9900 g
Cukry 2,1000 g
Sód 739,6300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 1 940,2900 kcal
Białko 94,3810 g
Tłuszcz 69,9170 g
Węglowodany 221,2870 g
NKT 23,2002 g
Błonnik 20,6810 g
Cukry 35,8980 g
Sód 2 218,0000 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,5500 kcal
Białko 24,8430 g
Tłuszcz 25,3420 g
Węglowodany 64,1730 g
NKT 9,2125 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 10,9500 g
Sód 935,6600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 160g, Marchew gotowana 150g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 853,2300 kcal
Białko 34,2740 g
Tłuszcz 16,9400 g
Węglowodany 88,7900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 17,6990 g
Cukry 11,4020 g
Sód 320,9300 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Ogórki Kwaszone * (gorczyca), Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 503,3600 kcal
Białko 20,5390 g
Tłuszcz 18,5950 g
Węglowodany 56,4590 g
NKT 6,2480 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,2006 g
Sód 1 299,8300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 026,1400 kcal
Białko 80,5560 g
Tłuszcz 61,1770 g
Węglowodany 220,4220 g
NKT 21,0457 g
Błonnik 21,9060 g
Cukry 34,5526 g
Sód 2 558,4200 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 663,8500 kcal
Białko 26,0230 g
Tłuszcz 27,0920 g
Węglowodany 78,1830 g
NKT 9,3475 g
Błonnik 1,8570 g
Cukry 10,7000 g
Sód 1 016,7600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,2300 kcal
Białko 33,2740 g
Tłuszcz 16,7400 g
Węglowodany 86,8900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 16,6990 g
Cukry 11,4020 g
Sód 319,9300 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,1600 kcal
Białko 24,0390 g
Tłuszcz 20,2750 g
Węglowodany 58,5290 g
NKT 6,2570 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 2,1500 g
Sód 898,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 105,2400 kcal
Białko 84,2360 g
Tłuszcz 64,4070 g
Węglowodany 234,6020 g
NKT 21,1897 g
Błonnik 21,4060 g
Cukry 34,2520 g
Sód 2 237,2200 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,0000 kcal
Białko 23,6080 g
Tłuszcz 24,9120 g
Węglowodany 72,6780 g
NKT 9,0650 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,1500 g
Sód 948,4100 mg

Dodatek 3 In.S

Kiełbasa łopatkowa 30g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 317,2000 kcal
Białko 8,6200 g
Tłuszcz 10,4700 g
Węglowodany 42,2200 g
NKT 2,1770 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1600 g
Sód 607,8000 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,3300 kcal
Białko 33,2740 g
Tłuszcz 14,6400 g
Węglowodany 81,6900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 16,6990 g
Cukry 5,6420 g
Sód 316,3600 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,9600 kcal
Białko 22,6090 g
Tłuszcz 18,5150 g
Węglowodany 43,5290 g
NKT 6,1170 g
Cukry 2,4000 g
Sód 814,1300 mg

Dodatek 3 In.K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 122,4900 kcal
Białko 99,1110 g
Tłuszcz 74,5370 g
Węglowodany 250,1170 g
NKT 24,8442 g
Błonnik 17,4710 g
Cukry 22,3520 g
Sód 2 812,7000 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajecznica na parze 60g *(jaja), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,7900 kcal
Białko 33,3840 g
Tłuszcz 32,0170 g
Węglowodany 81,6040 g
NKT 7,5595 g
Błonnik 0,3970 g
Cukry 10,8560 g
Sód 998,0000 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Kurczak gotowany 160g *(pszenica), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 831,1500 kcal
Białko 32,0400 g
Tłuszcz 16,2900 g
Węglowodany 86,2800 g
NKT 5,4010 g
Błonnik 16,2550 g
Cukry 10,7600 g
Sód 292,3500 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,1000 kcal
Białko 16,0000 g
Tłuszcz 15,8500 g
Węglowodany 59,9000 g
NKT 3,5200 g
Cukry 0,9000 g
Sód 776,9000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 119,8400 kcal
Białko 86,5840 g
Tłuszcz 66,1970 g
Węglowodany 246,1440 g
NKT 17,5725 g
Błonnik 18,5720 g
Cukry 25,1560 g
Sód 2 123,6500 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 82%^{tl} 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 663,8500 kcal
Białko 26,0230 g
Tłuszcz 27,0920 g
Węglowodany 78,1830 g
NKT 9,3475 g
Błonnik 1,8570 g
Cukry 10,7000 g
Sód 1 016,7600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,2300 kcal

Białko 33,2740 g
Tłuszcz 16,7400 g
Węglowodany 86,8900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 16,6990 g
Cukry 11,4020 g
Sód 319,9300 mg

Kolacja

Poładwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,1600 kcal
Białko 24,0390 g
Tłuszcz 20,2750 g
Węglowodany 58,5290 g
NKT 6,2570 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 2,1500 g
Sód 898,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 165,2400 kcal
Białko 94,3360 g
Tłuszcz 70,1070 g
Węglowodany 233,6020 g
NKT 23,0897 g
Błonnik 19,9060 g
Cukry 26,2520 g
Sód 2 361,2200 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,8400 kcal
Białko 18,7590 g
Tłuszcz 14,8470 g
Węglowodany 75,0290 g
NKT 4,4750 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 8,7000 g
Sód 777,3800 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(pszenica), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,8300 kcal
Białko 25,7240 g

Tłuszcz 11,5000 g
Węglowodany 70,3900 g
NKT 4,1522 g
Błonnik 12,8690 g
Cukry 10,2520 g
Sód 253,5600 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Poledwica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 270,1400 kcal
Białko 12,5160 g
Tłuszcz 10,4500 g
Węglowodany 31,9160 g
NKT 2,9360 g
Cukry 0,9000 g
Sód 424,2200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 666,6100 kcal
Białko 63,0590 g
Tłuszcz 39,1370 g
Węglowodany 206,6950 g
NKT 12,7552 g
Błonnik 18,0210 g
Cukry 32,4920 g
Sód 1 513,5600 mg

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,0000 kcal
Białko 26,4080 g
Tłuszcz 28,0120 g
Węglowodany 81,0780 g
NKT 9,1650 g

Błonnik 0,3820 g
Cukry 10,5500 g
Sód 891,4100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,2300 kcal
Białko 33,2740 g
Tłuszcz 16,7400 g
Węglowodany 86,8900 g
NKT 5,4852 g
Błonnik 16,6990 g
Cukry 11,4020 g
Sód 319,9300 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,6000 kcal
Białko 24,6400 g
Tłuszcz 24,1500 g
Węglowodany 61,7400 g
NKT 7,1600 g
Cukry 1,9000 g
Sód 778,3000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 285,8300 kcal
Białko 91,3720 g
Tłuszcz 72,2020 g
Węglowodany 265,8580 g
NKT 23,2352 g
Błonnik 23,0810 g
Cukry 42,1520 g
Sód 2 063,1400 mg

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 600,2500 kcal
Białko 23,1730 g
Tłuszcz 23,1120 g
Węglowodany 70,4480 g
NKT 8,6880 g
Błonnik 3,7970 g
Cukry 11,2700 g
Sód 837,2100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Fasolka szparagowa gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 972,9800 kcal
Białko 35,8990 g
Tłuszcz 26,7600 g
Węglowodany 94,9750 g
NKT 1,7362 g
Błonnik 19,4790 g
Cukry 7,5720 g
Sód 101,2800 mg

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 202,9000 kcal
Białko 8,5200 g
Tłuszcz 6,3100 g
Węglowodany 28,9300 g
NKT 1,5830 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 472,3000 mg

Kolacja

Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 560,2400 kcal
Białko 18,9000 g
Tłuszcz 21,5140 g
Węglowodany 65,5950 g
NKT 7,3390 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,5000 g
Sód 592,4900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g

Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 411,3700 kcal
Białko 87,0920 g
Tłuszcz 78,4460 g
Węglowodany 273,1480 g
NKT 19,4062 g
Błonnik 30,6560 g
Cukry 38,4420 g
Sód 2 006,2800 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,5000 kcal
Białko 26,2980 g
Tłuszcz 26,3620 g
Węglowodany 85,2830 g
NKT 8,7655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 10,8000 g
Sód 871,1600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 888,9600 kcal
Białko 31,4750 g
Tłuszcz 25,4990 g
Węglowodany 77,0690 g
NKT 1,4751 g
Błonnik 13,5700 g
Cukry 19,9900 g
Sód 194,5403 mg

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 202,9000 kcal
Białko 8,5200 g
Tłuszcz 6,3100 g
Węglowodany 28,9300 g
NKT 1,5830 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 472,3000 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 532,1000 kcal
Białko 17,5000 g

Tłuszcz 24,5600 g
Węglowodany 61,3900 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 781,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 374,4600 kcal
Białko 84,3930 g
Tłuszcz 83,4810 g
Węglowodany 265,8720 g
NKT 19,3206 g
Błonnik 24,6220 g
Cukry 47,5900 g
Sód 2 322,0003 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 60g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,1000 kcal
Białko 25,2980 g
Tłuszcz 23,7420 g
Węglowodany 76,9030 g
NKT 8,7855 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 11,4000 g
Sód 998,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,3900 kcal
Białko 32,3150 g
Tłuszcz 29,5590 g
Węglowodany 73,0750 g
NKT 1,7720 g
Błonnik 15,2500 g
Cukry 15,1300 g
Sód 225,7400 mg

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 202,9000 kcal
Białko 8,5200 g
Tłuszcz 6,3100 g

Węglowodany 28,9300 g
NKT 1,5830 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 472,3000 mg

Kolacja

Twaróg półt z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 546,6000 kcal
Białko 26,7990 g
Tłuszcz 20,0290 g
Węglowodany 58,2740 g
NKT 6,5290 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,8000 g
Sód 857,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal
Białko 11,6000 g
Tłuszcz 6,7500 g
Węglowodany 23,2000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 17,0000 g
Sód 129,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 304,9900 kcal
Białko 104,5320 g
Tłuszcz 86,3900 g
Węglowodany 260,3820 g
NKT 20,7295 g
Błonnik 26,8020 g
Cukry 48,4300 g
Sód 2 683,0200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0500 kcal
Białko 25,0530 g
Tłuszcz 25,0720 g
Węglowodany 82,2080 g
NKT 8,2280 g
Błonnik 6,4970 g
Cukry 11,1700 g
Sód 1 219,1100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Fasolka szparagowa gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 972,9800 kcal
Białko 35,8990 g

Tłuszcz 26,7600 g
Węglowodany 94,9750 g
NKT 1,7362 g
Błonnik 19,4790 g
Cukry 7,5720 g
Sód 101,2800 mg

Kolacja

Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 484,6000 kcal
Białko 15,9790 g
Tłuszcz 18,4790 g
Węglowodany 57,3040 g
NKT 6,3690 g
Błonnik 3,5900 g
Cukry 2,6000 g
Sód 539,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 211,6300 kcal
Białko 77,5310 g
Tłuszcz 71,0610 g
Węglowodany 247,6870 g
NKT 16,3932 g
Błonnik 33,1660 g
Cukry 36,3420 g
Sód 1 862,7100 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyunka drobiowa 60g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,1000 kcal
Białko 25,8480 g
Tłuszcz 25,2420 g
Węglowodany 82,1030 g
NKT 8,8855 g
Błonnik 5,5220 g
Cukry 10,9500 g
Sód 991,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 917,3900 kcal
Białko 33,2050 g
Tłuszcz 25,6290 g

Węglowodany 82,2750 g
NKT 1,5038 g
Błonnik 15,7500 g
Cukry 20,9900 g
Sód 240,1400 mg

Kolacja

Twaróg półt z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6000 kcal
Białko 18,5490 g
Tłuszcz 20,2790 g
Węglowodany 60,9740 g
NKT 6,4690 g
Błonnik 2,2400 g
Cukry 2,8500 g
Sód 493,8200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 169,0900 kcal
Białko 78,2020 g
Tłuszcz 71,9000 g
Węglowodany 238,5520 g
NKT 16,9183 g
Błonnik 27,1120 g
Cukry 49,7900 g
Sód 1 728,6200 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyunka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 633,5000 kcal
Białko 23,4980 g
Tłuszcz 23,2620 g
Węglowodany 76,8830 g
NKT 8,6655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 11,4000 g
Sód 928,1600 mg

Dodatek 3 In.S

Połędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 315,9000 kcal
Białko 8,2500 g
Tłuszcz 6,5600 g

Węglowodany 49,4700 g
NKT 1,7060 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5000 g
Sód 608,8000 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,3600 kcal
Białko 32,9650 g
Tłuszcz 29,6090 g
Węglowodany 77,3690 g
NKT 1,7873 g
Błonnik 15,2500 g
Cukry 18,1300 g
Sód 238,7403 mg

Kolacja

Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,6000 kcal
Białko 17,9990 g
Tłuszcz 18,7790 g
Węglowodany 55,7740 g
NKT 6,3690 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,3000 g
Sód 500,8200 mg

Dodatek 3 In.K

Jabłko 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal
Białko 11,6000 g
Tłuszcz 6,7500 g
Węglowodany 23,2000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 17,0000 g
Sód 129,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 367,3600 kcal
Białko 94,3120 g
Tłuszcz 84,9600 g
Węglowodany 282,6960 g
NKT 20,5878 g
Błonnik 24,3020 g
Cukry 51,3300 g
Sód 2 405,5203 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 60g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0400 kcal
Białko 27,9790 g
Tłuszcz 23,0170 g
Węglowodany 85,1840 g

NKT 6,6755 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 10,8000 g
Sód 960,5300 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 955,5500 kcal
Białko 31,5490 g
Tłuszcz 28,3400 g
Węglowodany 87,3540 g
NKT 1,1495 g
Błonnik 16,9640 g
Cukry 24,0320 g
Sód 215,9803 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,6000 kcal
Białko 17,3600 g
Tłuszcz 18,2600 g
Węglowodany 61,2500 g
NKT 4,2970 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 799,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,9000 g
Tłuszcz 5,4000 g
Węglowodany 9,0000 g
NKT 1,8000 g
Cukry 1,8000 g
Sód 113,4000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 198,7900 kcal
Białko 86,7880 g
Tłuszcz 75,0170 g
Węglowodany 242,7880 g
NKT 13,9220 g
Błonnik 21,5260 g
Cukry 37,3320 g
Sód 2 089,5103 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 60g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,5000 kcal
Białko 32,5080 g
Tłuszcz 30,9420 g
Węglowodany 82,6430 g
NKT 9,4855 g

Błonnik 5,5220 g
Cukry 10,9560 g
Sód 1 076,2600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 917,3900 kcal
Białko 33,2050 g
Tłuszcz 25,6290 g
Węglowodany 82,2750 g
NKT 1,5038 g
Błonnik 15,7500 g
Cukry 20,9900 g
Sód 240,1400 mg

Kolacja

Twaróg półt z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6000 kcal
Białko 18,5490 g
Tłuszcz 20,2790 g
Węglowodany 60,9740 g
NKT 6,4690 g
Błonnik 2,2400 g
Cukry 2,8500 g
Sód 493,8200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal
Białko 11,6000 g
Tłuszcz 6,7500 g
Węglowodany 23,2000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 17,0000 g
Sód 129,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 383,4900 kcal
Białko 95,8620 g
Tłuszcz 83,6000 g
Węglowodany 249,0920 g
NKT 19,5183 g
Błonnik 27,1120 g
Cukry 51,7960 g
Sód 1 939,2200 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Szyunka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 85%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 170g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 393,4800 kcal
Białko 15,1850 g
Tłuszcz 13,1770 g
Węglowodany 50,9300 g
NKT 5,0855 g

Błonnik 5,5220 g
Cukry 8,7500 g
Sód 556,8500 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 60g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 536,9600 kcal
Białko 23,0600 g
Tłuszcz 17,5190 g
Węglowodany 49,5190 g
NKT 1,1562 g
Błonnik 9,0700 g
Cukry 15,4900 g
Sód 165,4403 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 467,9000 kcal
Białko 12,9690 g
Tłuszcz 18,7790 g
Węglowodany 59,2490 g
NKT 6,0190 g
Błonnik 2,2400 g
Cukry 1,6500 g
Sód 475,0700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 586,1400 kcal
Białko 56,9740 g
Tłuszcz 52,2650 g
Węglowodany 191,2580 g
NKT 13,4127 g
Błonnik 22,3520 g
Cukry 43,5300 g
Sód 1 256,7603 mg

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyunka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,5000 kcal
Białko 26,2980 g
Tłuszcz 26,3620 g
Węglowodany 85,2830 g
NKT 8,7655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 10,8000 g
Sód 871,1600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 888,9600 kcal
Białko 31,4750 g
Tłuszcz 25,4990 g
Węglowodany 77,0690 g
NKT 1,4751 g
Błonnik 13,5700 g
Cukry 19,9900 g
Sód 194,5403 mg

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 202,9000 kcal
Białko 8,5200 g
Tłuszcz 6,3100 g
Węglowodany 28,9300 g
NKT 1,5830 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 472,3000 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 532,1000 kcal
Białko 17,5000 g
Tłuszcz 24,5600 g
Węglowodany 61,3900 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 781,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g

Cukry 15,0000 g

Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 374,4600 kcal

Białko 84,3930 g

Tłuszcz 83,4810 g

Węglowodany 265,8720 g

NKT 19,3206 g

Błonnik 24,6220 g

Cukry 47,5900 g

Sód 2 322,0003 mg

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 83%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,8000 kcal
Białko 25,7180 g
Tłuszcz 40,4670 g
Węglowodany 66,9830 g
NKT 11,4350 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 11,7605 g
Sód 1 095,4600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), kotlet mielony wieprzowy ze śliwką smażony 90g *(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 015,5500 kcal
Białko 30,3960 g
Tłuszcz 27,5290 g
Węglowodany 108,2980 g
NKT 6,5407 g
Błonnik 12,6990 g
Cukry 18,4627 g
Sód 280,7900 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

Kolacja

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,5600 kcal
Białko 24,2090 g
Tłuszcz 22,3350 g
Węglowodany 44,6090 g
NKT 5,4730 g
Cukry 0,9806 g
Sód 1 779,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 522,4100 kcal
Białko 87,6730 g
Tłuszcz 94,7810 g
Węglowodany 253,9900 g
NKT 25,6287 g
Błonnik 13,5310 g
Cukry 56,0038 g
Sód 3 217,6800 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 834,9000 kcal
Białko 27,2080 g
Tłuszcz 41,8970 g
Węglowodany 84,2930 g
NKT 11,6950 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 13,4205 g
Sód 1 116,6600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal
Białko 31,0640 g
Tłuszcz 20,6000 g
Węglowodany 103,4850 g
NKT 5,6957 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 9,3630 g
Sód 246,4300 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,8500 kcal
Białko 16,6770 g
Tłuszcz 21,2980 g
Węglowodany 57,8690 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,9500 g

Sód 514,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 499,4300 kcal

Białko 82,2990 g

Tłuszcz 88,2450 g

Węglowodany 279,7470 g

NKT 27,0077 g

Błonnik 15,5510 g

Cukry 48,5335 g

Sód 1 939,5200 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,8000 kcal

Białko 25,7180 g

Tłuszcz 40,4670 g

Węglowodany 66,9830 g

NKT 11,4350 g

Błonnik 0,8320 g

Cukry 11,7605 g

Sód 1 095,4600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,1800 kcal

Białko 31,0640 g

Tłuszcz 20,6000 g

Węglowodany 98,2850 g

NKT 5,6957 g

Błonnik 11,2990 g

Cukry 3,6030 g

Sód 246,4300 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

NKT 0,1800 g

Cukry 18,0000 g

Sód 1,5000 mg

Kolacja

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,5600 kcal
Białko 24,2090 g
Tłuszcz 22,3350 g
Węglowodany 44,6090 g
NKT 5,4730 g
Cukry 0,9806 g
Sód 1 779,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. i.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 202,0400 kcal
Białko 88,3410 g
Tłuszcz 87,8520 g
Węglowodany 243,9770 g
NKT 24,7837 g
Błonnik 12,1310 g
Cukry 41,1441 g
Sód 3 183,3200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,8000 kcal
Białko 25,7180 g
Tłuszcz 40,4670 g
Węglowodany 66,9830 g
NKT 11,4350 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 11,7605 g
Sód 1 095,4600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), kotlet mielony wieprzowy ze śliwką smażony 90g *(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,5500 kcal
Białko 30,3960 g
Tłuszcz 22,5290 g
Węglowodany 108,2980 g
NKT 6,1842 g
Błonnik 12,6990 g
Cukry 18,4627 g
Sód 280,7900 mg

Kolacja

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda *(gorczyca), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 529,7000 kcal
Białko 23,2700 g
Tłuszcz 18,6700 g
Węglowodany 56,2900 g
NKT 3,4030 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8806 g
Sód 1 933,2000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 350,0500 kcal
Białko 85,3840 g
Tłuszcz 85,6660 g
Węglowodany 240,1710 g
NKT 23,0222 g
Błonnik 16,2310 g
Cukry 37,9038 g
Sód 3 369,4500 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,9000 kcal
Białko 25,6080 g
Tłuszcz 40,8970 g
Węglowodany 81,9430 g
NKT 11,1950 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 11,4205 g
Sód 1 094,1600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal
Białko 31,0640 g
Tłuszcz 20,6000 g
Węglowodany 103,4850 g
NKT 5,6957 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 9,3630 g
Sód 246,4300 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82 tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,8500 kcal
Białko 16,6770 g
Tłuszcz 21,2980 g
Węglowodany 57,8690 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,9500 g
Sód 514,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 331,9300 kcal
Białko 79,3490 g
Tłuszcz 86,7950 g
Węglowodany 251,8970 g
NKT 26,3277 g
Błonnik 15,5510 g
Cukry 28,5335 g
Sód 1 915,5200 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,7000 kcal
Białko 24,1780 g
Tłuszcz 39,1370 g
Węglowodany 66,9430 g
NKT 11,0550 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 11,6705 g
Sód 1 009,7600 mg

Dodatek 3 In.S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 10g, Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,1000 kcal
Białko 7,8100 g
Tłuszcz 8,1600 g
Węglowodany 40,6700 g
NKT 2,2220 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 521,4000 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,1800 kcal

Białko 31,0640 g
Tłuszcz 20,6000 g
Węglowodany 98,2850 g
NKT 5,6957 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 3,6030 g
Sód 246,4300 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 428,6500 kcal
Białko 15,2470 g
Tłuszcz 19,5380 g
Węglowodany 42,8690 g
NKT 7,2970 g
Błonnik 0,7200 g
Cukry 1,2000 g
Sód 430,5300 mg

Dodatek 3 In.K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 242,6300 kcal
Białko 84,2990 g
Tłuszcz 91,4350 g
Węglowodany 257,3670 g
NKT 28,2697 g
Błonnik 13,2410 g
Cukry 24,3735 g
Sód 2 268,1200 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 817,8400 kcal
Białko 29,3390 g
Tłuszcz 39,6720 g
Węglowodany 87,3740 g
NKT 9,4850 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,2705 g
Sód 1 085,5300 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 827,5800 kcal
Białko 28,7240 g
Tłuszcz 16,6500 g

Węglowodany 89,8800 g
NKT 5,6252 g
Błonnik 10,8640 g
Cukry 9,2130 g
Sód 235,6800 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,7900 kcal
Białko 18,8080 g
Tłuszcz 19,0730 g
Węglowodany 60,9500 g
NKT 5,2270 g
Błonnik 0,7200 g
Cukry 0,8000 g
Sód 483,8000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 223,2100 kcal
Białko 82,8710 g
Tłuszcz 79,3950 g
Węglowodany 246,8040 g
NKT 22,3372 g
Błonnik 12,4160 g
Cukry 30,0835 g
Sód 1 865,0100 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 834,9000 kcal
Białko 27,2080 g
Tłuszcz 41,8970 g
Węglowodany 84,2930 g
NKT 11,6950 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 13,4205 g
Sód 1 116,6600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal
Białko 31,0640 g
Tłuszcz 20,6000 g
Węglowodany 103,4850 g

NKT 5,6957 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 9,3630 g
Sód 246,4300 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,8500 kcal
Białko 16,6770 g
Tłuszcz 21,2980 g
Węglowodany 57,8690 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,9500 g
Sód 514,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 356,9300 kcal
Białko 80,9490 g
Tłuszcz 87,7950 g
Węglowodany 254,2470 g
NKT 26,8277 g
Błonnik 15,5510 g
Cukry 30,5335 g
Sód 1 938,0200 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zacierka na mleku 180g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 60g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,4800 kcal
Białko 17,6050 g
Tłuszcz 19,1820 g
Węglowodany 69,0500 g
NKT 5,6006 g
Błonnik 0,7020 g
Cukry 7,1005 g
Sód 720,4500 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 180g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 70g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 20g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 120g, bukiet warzyw gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,0300 kcal
Białko 25,6240 g
Tłuszcz 16,0600 g
Węglowodany 56,3750 g
NKT 5,5827 g

Błonnik 6,5090 g
Cukry 4,3830 g
Sód 158,1800 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 70g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,8300 kcal
Białko 11,8040 g
Tłuszcz 11,0730 g
Węglowodany 29,1060 g
NKT 4,2350 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,7500 g
Sód 308,0200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 584,8400 kcal
Białko 62,3830 g
Tłuszcz 50,7650 g
Węglowodany 188,6310 g
NKT 17,5983 g
Błonnik 9,2810 g
Cukry 37,0335 g
Sód 1 248,1500 mg

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 834,9000 kcal
Białko 27,2080 g
Tłuszcz 41,8970 g
Węglowodany 84,2930 g
NKT 11,6950 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 13,4205 g
Sód 1 116,6600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal
Białko 31,0640 g
Tłuszcz 20,6000 g
Węglowodany 103,4850 g
NKT 5,6957 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 9,3630 g
Sód 246,4300 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,8500 kcal
Białko 16,6770 g
Tłuszcz 21,2980 g
Węglowodany 57,8690 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,9500 g
Sód 514,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 499,4300 kcal
Białko 82,2990 g
Tłuszcz 88,2450 g
Węglowodany 279,7470 g
NKT 27,0077 g
Błonnik 15,5510 g
Cukry 48,5335 g
Sód 1 939,5200 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,7000 kcal
Białko 21,9830 g
Tłuszcz 23,9820 g
Węglowodany 77,4880 g
NKT 9,0250 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 993,3100 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 143,5400 kcal
Białko 37,4120 g
Tłuszcz 28,7980 g
Węglowodany 127,3320 g
NKT 1,7975 g
Błonnik 26,3090 g
Cukry 25,7040 g
Sód 486,5803 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 231,9500 kcal
Białko 10,4350 g
Tłuszcz 8,6200 g
Węglowodany 29,2150 g
NKT 0,3020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 422,2000 mg

Kolacja

Pasta rybna 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,7400 kcal
Białko 15,1580 g
Tłuszcz 24,9450 g
Węglowodany 48,7590 g
NKT 6,0922 g
Błonnik 0,8140 g
Cukry 1,9176 g
Sód 1 237,9600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 566,9300 kcal
Białko 85,8880 g
Tłuszcz 86,6450 g
Węglowodany 293,7940 g
NKT 17,3167 g
Błonnik 34,6550 g
Cukry 49,1516 g
Sód 3 142,0503 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,2000 kcal
Białko 25,5830 g
Tłuszcz 26,1820 g
Węglowodany 106,1880 g
NKT 9,1750 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,9300 g
Sód 1 193,3100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 012,6300 kcal
Białko 38,4050 g
Tłuszcz 24,6800 g
Węglowodany 104,5610 g
NKT 1,4057 g
Błonnik 17,9150 g
Cukry 18,1300 g
Sód 243,3002 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

Ryba gotowana po grecku 200g *(dorsz, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,6600 kcal

Białko 14,3390 g
Tłuszcz 22,8650 g
Węglowodany 64,8390 g
NKT 6,0745 g
Błonnik 5,3800 g
Cukry 2,2100 g
Sód 597,0300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 608,5900 kcal
Białko 86,3370 g
Tłuszcz 80,6970 g
Węglowodany 315,5280 g
NKT 18,4972 g
Błonnik 30,8270 g
Cukry 42,0700 g
Sód 2 437,4402 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,5000 kcal
Białko 22,8030 g
Tłuszcz 23,8220 g
Węglowodany 65,6880 g
NKT 8,8850 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 10,8300 g
Sód 858,9100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g *(pszenica), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Woda źródlana 200 g, Brokuł gotowany 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 869,9800 kcal
Białko 38,9050 g
Tłuszcz 32,7300 g
Węglowodany 103,0610 g
NKT 1,9861 g
Błonnik 18,0600 g
Cukry 12,3800 g
Sód 243,4002 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 231,9500 kcal
Białko 10,4350 g
Tłuszcz 8,6200 g

Węglowodany 29,2150 g
NKT 0,3020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 422,2000 mg

Kolacja

Pasta rybna 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 519,7400 kcal
Białko 15,1580 g
Tłuszcz 29,9450 g
Węglowodany 48,7590 g
NKT 6,4487 g
Błonnik 0,8140 g
Cukry 1,9176 g
Sód 1 237,9600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 346,1700 kcal
Białko 98,3010 g
Tłuszcz 101,1170 g
Węglowodany 256,7230 g
NKT 19,6218 g
Błonnik 22,2060 g
Cukry 27,9276 g
Sód 2 888,4702 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,7000 kcal
Białko 21,9830 g
Tłuszcz 23,9820 g
Węglowodany 77,4880 g
NKT 9,0250 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 993,3100 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 165,6000 kcal
Białko 38,5200 g
Tłuszcz 27,3780 g
Węglowodany 134,8880 g

NKT 1,9189 g
Błonnik 26,5990 g
Cukry 25,7240 g
Sód 488,3803 mg

Kolacja

Pasta rybna 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 519,7400 kcal
Białko 15,1580 g
Tłuszcz 29,9450 g
Węglowodany 48,7590 g
NKT 6,4487 g
Błonnik 0,8140 g
Cukry 1,9176 g
Sód 1 237,9600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 402,0400 kcal
Białko 76,5610 g
Tłuszcz 81,6050 g
Węglowodany 272,1350 g
NKT 17,4926 g
Błonnik 32,0550 g
Cukry 48,3716 g
Sód 2 721,6503 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,2000 kcal
Białko 25,5830 g
Tłuszcz 26,1820 g
Węglowodany 106,1880 g
NKT 9,1750 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,9300 g
Sód 1 193,3100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 056,9800 kcal
Białko 38,9050 g
Tłuszcz 27,7300 g
Węglowodany 108,2610 g

NKT 1,6296 g
Błonnik 18,0600 g
Cukry 18,1400 g
Sód 243,4002 mg

Kolacja

Ryba po grecku gotwana 200g *(dorsz, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,1400 kcal
Białko 15,0990 g
Tłuszcz 37,9150 g
Węglowodany 66,8350 g
NKT 7,1502 g
Błonnik 5,3800 g
Cukry 4,2100 g
Sód 605,9302 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 600,3200 kcal
Białko 80,4870 g
Tłuszcz 92,1270 g
Węglowodany 292,2840 g
NKT 18,0548 g
Błonnik 28,0820 g
Cukry 43,2800 g
Sód 2 044,6404 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,5000 kcal
Białko 22,8030 g
Tłuszcz 23,8220 g
Węglowodany 65,6880 g
NKT 8,8850 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 10,8300 g
Sód 858,9100 mg

Dodatek 3 In.S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal
Białko 6,8350 g
Tłuszcz 7,6600 g
Węglowodany 29,1750 g
NKT 0,0620 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g

Sód 281,2000 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 150g, Woda źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 869,9800 kcal
Białko 38,9050 g
Tłuszcz 32,7300 g
Węglowodany 103,0610 g
NKT 1,9861 g
Błonnik 18,0600 g
Cukry 12,3800 g
Sód 243,4002 mg

Kolacja

Pasta rybna 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 519,7400 kcal
Białko 15,1580 g
Tłuszcz 29,9450 g
Węglowodany 48,7590 g
NKT 6,4487 g
Błonnik 0,8140 g
Cukry 1,9176 g
Sód 1 237,9600 mg

Dodatek 3 In.K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 322,9700 kcal
Białko 94,7010 g
Tłuszcz 100,1570 g
Węglowodany 256,6830 g
NKT 19,3818 g
Błonnik 22,2060 g
Cukry 27,9276 g
Sód 2 747,4702 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6400 kcal
Białko 26,3640 g
Tłuszcz 23,3570 g
Węglowodany 83,7690 g
NKT 6,8150 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 10,4300 g
Sód 912,1800 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g *(pszenica), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 868,3800 kcal
Białko 35,6650 g
Tłuszcz 32,2600 g
Węglowodany 105,7910 g
NKT 2,0381 g
Błonnik 19,2900 g
Cukry 14,8400 g
Sód 374,4002 mg

Kolacja

Ryba po grecku gotowana 200g *(dorsz, seler, gorczyca), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,5800 kcal
Białko 21,0300 g
Tłuszcz 25,9400 g
Węglowodany 69,9160 g
NKT 4,2572 g
Błonnik 4,0300 g
Cukry 4,0600 g
Sód 619,3002 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 178,6000 kcal
Białko 83,9590 g
Tłuszcz 81,8570 g
Węglowodany 270,4760 g
NKT 13,2103 g
Błonnik 25,2620 g
Cukry 39,3300 g
Sód 1 907,8804 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,4500 kcal
Białko 30,2830 g
Tłuszcz 26,7320 g
Węglowodany 101,4980 g
NKT 9,0650 g
Błonnik 2,9970 g
Cukry 9,7200 g
Sód 1 186,7100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,3000 kcal
Białko 37,9050 g
Tłuszcz 23,6300 g
Węglowodany 98,8650 g
NKT 1,3242 g
Błonnik 17,7700 g
Cukry 16,1200 g
Sód 243,2000 mg

Kolacja

Ryba po grecku gotwana 200g *(dorsz, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,1400 kcal
Białko 15,0990 g
Tłuszcz 37,9150 g
Węglowodany 66,8350 g
NKT 7,1502 g
Błonnik 5,3800 g
Cukry 4,2100 g
Sód 605,9302 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 584,8900 kcal
Białko 94,2870 g
Tłuszcz 94,2770 g
Węglowodany 277,1980 g
NKT 19,5394 g
Błonnik 26,1470 g
Cukry 32,0500 g
Sód 2 161,8402 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 150g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 363,1300 kcal
Białko 14,8000 g
Tłuszcz 13,7670 g
Węglowodany 45,4050 g
NKT 4,5150 g
Błonnik 0,2970 g
Cukry 5,4200 g
Sód 488,8000 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 180g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 80g *(pszenica), Makaron gotowany 70g *(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,3000 kcal
Białko 27,0050 g
Tłuszcz 20,0900 g
Węglowodany 59,9250 g
NKT 1,1445 g
Błonnik 10,5900 g
Cukry 10,1200 g
Sód 159,8000 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

Ryba po grecku 80g *(dorsz, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 298,6400 kcal
Białko 7,8360 g
Tłuszcz 12,8900 g
Węglowodany 34,4060 g
NKT 3,0895 g
Błonnik 5,3800 g
Cukry 1,9300 g
Sód 366,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 518,0700 kcal
Białko 56,9910 g
Tłuszcz 49,5970 g
Węglowodany 173,6860 g
NKT 10,2140 g
Błonnik 20,1670 g
Cukry 30,7700 g
Sód 1 087,6200 mg

Dieta: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,0000 kcal
Białko 23,7430 g
Tłuszcz 25,5120 g
Węglowodany 105,9980 g
NKT 8,9950 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,9300 g
Sód 1 118,5100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 838,6300 kcal
Białko 38,4050 g
Tłuszcz 24,6800 g
Węglowodany 100,6610 g
NKT 1,4057 g
Błonnik 17,9150 g
Cukry 13,8100 g
Sód 243,3002 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Kolacja

Ryba gotowana po grecku 200g *(dorsz, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,6600 kcal
Białko 14,3390 g
Tłuszcz 22,8650 g
Węglowodany 64,8390 g
NKT 6,0745 g
Błonnik 5,3800 g
Cukry 2,2100 g
Sód 597,0300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 362,2900 kcal
Białko 83,8370 g
Tłuszcz 75,9070 g

Węglowodany 305,4480 g

NKT 17,9402 g

Błonnik 30,3370 g

Cukry 40,2500 g

Sód 2 031,3402 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,4000 kcal
Białko 21,4080 g
Tłuszcz 22,6670 g
Węglowodany 65,3430 g
NKT 8,9820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,0150 g
Sód 1 185,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa wieprzowego ,ryżu,kapusty gotowane w sosie pomid 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Brokuł gotowany 140g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 132,4000 kcal
Białko 37,4650 g
Tłuszcz 24,9950 g
Węglowodany 139,4520 g
NKT 5,8057 g
Błonnik 25,9240 g
Cukry 10,3335 g
Sód 220,5300 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,6600 kcal
Białko 21,0390 g
Tłuszcz 22,4250 g
Węglowodany 63,2190 g
NKT 6,3150 g
Cukry 1,7760 g
Sód 989,1300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g

Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 510,4600 kcal
Białko 87,2620 g
Tłuszcz 72,9370 g
Węglowodany 301,9640 g
NKT 22,5677 g
Błonnik 30,2060 g
Cukry 36,4245 g
Sód 2 467,2200 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,0000 kcal
Białko 28,2080 g
Tłuszcz 24,2670 g
Węglowodany 66,7030 g
NKT 9,3820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,8150 g
Sód 1 201,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7100 kcal
Białko 20,4840 g
Tłuszcz 22,3150 g
Węglowodany 59,8540 g
NKT 6,2525 g
Błonnik 0,3750 g

Cukry 1,7060 g
Sód 988,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 428,5100 kcal
Białko 90,4060 g
Tłuszcz 77,8720 g
Węglowodany 265,0710 g
NKT 23,7425 g
Błonnik 19,9460 g
Cukry 39,8430 g
Sód 2 592,5203 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,4000 kcal
Białko 21,4080 g
Tłuszcz 22,6670 g
Węglowodany 65,3430 g
NKT 8,9820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,0150 g
Sód 1 185,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa wieprzowego, ryżu, kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 140g, Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 986,3800 kcal
Białko 37,3840 g
Tłuszcz 34,6350 g
Węglowodany 134,1350 g
NKT 6,3357 g
Błonnik 25,9240 g
Cukry 4,5735 g
Sód 219,3300 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal
Białko 6,8350 g
Tłuszcz 7,6600 g
Węglowodany 29,1750 g
NKT 0,0620 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 281,2000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,6600 kcal
Białko 21,0390 g
Tłuszcz 22,4250 g
Węglowodany 63,2190 g
NKT 6,3150 g
Cukry 1,7760 g
Sód 989,1300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 499,1900 kcal
Białko 93,1160 g
Tłuszcz 89,9370 g
Węglowodany 314,8220 g
NKT 23,0597 g
Błonnik 31,5960 g
Cukry 21,4645 g
Sód 2 745,2200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,6000 kcal
Białko 20,5880 g
Tłuszcz 22,8270 g
Węglowodany 77,1430 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 3,0820 g
Cukry 10,9150 g
Sód 1 319,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa wieprzowego, ryżu, kapusty gotowane w sosie pomid 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Brokuł gotowany 140g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 046,6900 kcal
Białko 36,8570 g
Tłuszcz 17,4650 g
Węglowodany 135,5960 g
NKT 5,5517 g
Błonnik 25,7790 g
Cukry 10,3235 g
Sód 206,9300 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,4600 kcal
Białko 18,4590 g
Tłuszcz 22,0650 g
Węglowodany 55,4190 g
NKT 6,3750 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2760 g
Sód 940,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 354,7500 kcal
Białko 82,3540 g
Tłuszcz 64,9070 g
Węglowodany 291,1080 g
NKT 22,4137 g
Błonnik 33,9610 g
Cukry 25,8145 g
Sód 2 537,6200 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,6000 kcal
Białko 22,8380 g
Tłuszcz 24,4270 g
Węglowodany 80,3430 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,7650 g
Sód 1 269,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Bułka pszenna 50g *

(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 23,5550 g
Węglowodany 55,2540 g
NKT 6,3125 g
Błonnik 1,7250 g
Cukry 1,0560 g
Sód 890,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 352,9100 kcal
Białko 83,8060 g
Tłuszcz 78,9720 g
Węglowodany 263,1110 g
NKT 23,4425 g
Błonnik 21,1460 g
Cukry 28,1430 g
Sód 2 560,5203 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. 1. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,4000 kcal
Białko 23,4580 g
Tłuszcz 23,9170 g
Węglowodany 70,1430 g
NKT 9,5070 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,0150 g
Sód 1 211,5600 mg

Dodatek 3 In.S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 204,2500 kcal
Białko 6,3250 g
Tłuszcz 7,6000 g
Węglowodany 28,7250 g
NKT 0,0500 g
Błonnik 2,5000 g
Cukry 0,5000 g
Sód 280,0000 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,3100 kcal
Białko 20,3940 g
Tłuszcz 21,9950 g
Węglowodany 40,2640 g
NKT 6,1995 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,4060 g
Sód 876,3800 mg

Dodatek 3 In.K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 415,0600 kcal
Białko 95,5410 g
Tłuszcz 83,6520 g
Węglowodany 253,6960 g
NKT 24,0430 g
Błonnik 18,5460 g
Cukry 29,9430 g
Sód 2 825,4103 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,5400 kcal
Białko 24,9690 g
Tłuszcz 22,2020 g
Węglowodany 83,4240 g
NKT 6,9120 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 10,6150 g
Sód 1 238,3300 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 890,5400 kcal
Białko 34,7280 g

Tłuszcz 18,8700 g
Węglowodany 92,8940 g
NKT 6,0422 g
Błonnik 7,5530 g
Cukry 10,0040 g
Sód 169,4003 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajecznica na parze 80g *(jaja), Bułka pszenna 100g *(pszenica), seler gotowana 80g *(seler), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,8000 kcal
Białko 29,6700 g
Tłuszcz 29,2000 g
Węglowodany 67,0300 g
NKT 4,7350 g
Błonnik 4,9000 g
Cukry 1,9120 g
Sód 1 031,6700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 315,8800 kcal
Białko 100,3670 g
Tłuszcz 76,2720 g
Węglowodany 253,3480 g
NKT 19,6892 g
Błonnik 12,8350 g
Cukry 24,5310 g
Sód 2 565,4003 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,6000 kcal
Białko 24,4380 g
Tłuszcz 25,4270 g
Węglowodany 82,6930 g
NKT 9,6220 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 12,7650 g
Sód 1 291,9600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 104,5640 g

NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 23,5550 g
Węglowodany 55,2540 g
NKT 6,3125 g
Błonnik 1,7250 g
Cukry 1,0560 g
Sód 890,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 311,0100 kcal
Białko 84,1160 g
Tłuszcz 75,1620 g
Węglowodany 260,8710 g
NKT 23,3130 g
Błonnik 20,6660 g
Cukry 29,4830 g
Sód 2 570,1103 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ogonówka 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 390,7800 kcal
Białko 15,0250 g
Tłuszcz 13,5420 g
Węglowodany 50,0000 g
NKT 4,7820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 6,3350 g
Sód 693,6500 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 80g, Surówka z marchwi i selera 80g *(seler), Ryż gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1800 kcal
Białko 24,0240 g
Tłuszcz 13,9600 g
Węglowodany 59,3000 g
NKT 4,4254 g

Błonnik 8,1640 g
Cukry 7,8620 g
Sód 198,0800 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Poładwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,2400 kcal
Białko 15,0060 g
Tłuszcz 15,5000 g
Węglowodany 54,8160 g
NKT 3,4340 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,7560 g
Sód 676,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 706,2000 kcal
Białko 61,4050 g
Tłuszcz 45,8520 g
Węglowodany 198,0660 g
NKT 14,1064 g
Błonnik 13,7960 g
Cukry 28,2530 g
Sód 1 640,5500 mg

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy z koperkiem 80g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,2600 kcal
Białko 25,9030 g
Tłuszcz 23,2680 g
Węglowodany 68,9280 g
NKT 8,7830 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 12,5000 g
Sód 513,4700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 027,9700 kcal
Białko 25,6380 g
Tłuszcz 30,2180 g
Węglowodany 110,3380 g
NKT 2,2940 g
Błonnik 21,8330 g
Cukry 12,9360 g
Sód 230,6602 mg

Dodatek Podwieczorku

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal
Białko 6,8350 g
Tłuszcz 7,6600 g
Węglowodany 29,1750 g
NKT 0,0620 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 281,2000 mg

Kolacja

Ser żółty 42g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3000 kcal
Białko 18,3700 g
Tłuszcz 28,4600 g
Węglowodany 81,7400 g
NKT 11,5650 g
Błonnik 0,4000 g
Cukry 6,2000 g
Sód 1 003,7000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g

NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 673,2800 kcal
Białko 83,1960 g
Tłuszcz 92,1560 g
Węglowodany 313,1310 g
NKT 24,0690 g
Błonnik 27,9650 g
Cukry 35,7360 g
Sód 2 099,5302 mg

Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 250g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,1400 kcal
Białko 31,1430 g
Tłuszcz 27,5860 g
Węglowodany 86,5730 g
NKT 9,3740 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 14,3300 g
Sód 571,6000 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 807,9900 kcal
Białko 17,5800 g
Tłuszcz 22,7140 g
Węglowodany 80,2300 g
NKT 2,3030 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 9,6000 g
Sód 168,7400 mg

Dodatek Podwieczorku

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 214,3500 kcal
Białko 7,0150 g
Tłuszcz 7,7600 g
Węglowodany 30,1550 g
NKT 0,0720 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 282,8000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,8000 kcal
Białko 17,8800 g
Tłuszcz 29,7100 g
Węglowodany 61,3250 g
NKT 7,4300 g

Cukry 0,4090 g
Sód 533,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 449,2800 kcal
Białko 84,6180 g
Tłuszcz 93,7700 g
Węglowodany 268,2830 g
NKT 21,1790 g
Błonnik 17,9670 g
Cukry 27,1390 g
Sód 1 682,1900 mg

Dieta: C03 Dieta z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,2600 kcal
Białko 29,4630 g
Tłuszcz 24,9080 g
Węglowodany 88,0880 g
NKT 9,4050 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 15,5300 g
Sód 722,3700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko), Filet rybny dorsz smażony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,4500 kcal
Białko 19,6700 g
Tłuszcz 34,6600 g
Węglowodany 79,9800 g
NKT 3,2540 g
Błonnik 14,0350 g
Cukry 4,5010 g
Sód 273,0000 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 210,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 7,6900 g
Węglowodany 29,5200 g
NKT 0,0695 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 0,8000 g
Sód 282,8500 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,7600 kcal
Białko 19,2690 g
Tłuszcz 27,2450 g
Węglowodany 62,9740 g
NKT 6,7400 g
Cukry 1,2120 g
Sód 723,4800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 385,1700 kcal
Białko 86,3120 g
Tłuszcz 100,5030 g
Węglowodany 270,5620 g
NKT 21,4685 g
Błonnik 18,1320 g
Cukry 24,0430 g
Sód 2 127,7000 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półt z koperkiem 80g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,0100 kcal
Białko 26,9580 g
Tłuszcz 24,5780 g
Węglowodany 80,6330 g
NKT 9,4725 g
Błonnik 3,9070 g
Cukry 15,0300 g
Sód 675,6200 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 027,9700 kcal
Białko 25,6380 g
Tłuszcz 30,2180 g
Węglowodany 110,3380 g
NKT 2,2940 g
Błonnik 21,8330 g
Cukry 12,9360 g
Sód 230,6602 mg

Kolacja

Ser żółty 42g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto),

Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g, Ogórki Kwaszone *(gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,3600 kcal
Białko 18,2690 g
Tłuszcz 25,9550 g
Węglowodany 70,3790 g
NKT 10,2650 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,2205 g
Sód 1 419,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 462,3400 kcal
Białko 81,8650 g
Tłuszcz 86,7510 g
Węglowodany 271,3500 g
NKT 24,0315 g
Błonnik 27,0900 g
Cukry 31,1865 g
Sód 2 452,0102 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy pół tz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal
Białko 29,1330 g
Tłuszcz 26,1480 g
Węglowodany 83,4880 g
NKT 9,4650 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 14,8800 g
Sód 623,9700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 859,2300 kcal
Białko 19,7110 g
Tłuszcz 24,3590 g
Węglowodany 87,1710 g
NKT 2,7660 g
Błonnik 14,5750 g
Cukry 10,8100 g
Sód 189,5100 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,9100 kcal
Białko 15,6490 g
Tłuszcz 29,0650 g
Węglowodany 58,2390 g
NKT 6,8015 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,6590 g
Sód 602,5800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 258,2000 kcal
Białko 75,4930 g
Tłuszcz 85,5720 g
Węglowodany 238,8980 g
NKT 21,0325 g
Błonnik 18,1070 g
Cukry 28,3490 g
Sód 1 542,0600 mg

Dieta: D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,2600 kcal
Białko 29,4630 g
Tłuszcz 24,9080 g
Węglowodany 88,0880 g
NKT 9,4050 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 15,5300 g
Sód 722,3700 mg

Dodatek 3 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 210,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 7,6900 g
Węglowodany 29,5200 g
NKT 0,0695 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 0,8000 g
Sód 282,8500 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, Woda źródłana 200 g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 422,0300 kcal

Białko 18,3710 g
Tłuszcz 4,2490 g
Węglowodany 77,2610 g
NKT 1,3150 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 4,4800 g
Sód 175,2100 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,5600 kcal
Białko 15,9390 g
Tłuszcz 24,3950 g
Węglowodany 62,7040 g
NKT 6,4400 g
Cukry 1,2090 g
Sód 681,1800 mg

Dodatek 3 In.K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów insulina:

Wartość energetyczna 2 056,5500 kcal
Białko 81,6830 g
Tłuszcz 67,2420 g
Węglowodany 267,5730 g
NKT 19,2295 g
Błonnik 17,8420 g
Cukry 24,0190 g
Sód 1 987,6100 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,2400 kcal
Białko 25,8240 g
Tłuszcz 22,5170 g
Węglowodany 103,9790 g
NKT 7,3020 g
Błonnik 1,2320 g
Cukry 18,5300 g
Sód 574,3800 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Marchew i seler gotowane 100g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,1900 kcal
Białko 18,5310 g
Tłuszcz 29,7750 g

Węglowodany 103,8560 g
NKT 3,4320 g
Błonnik 17,2250 g
Cukry 11,3000 g
Sód 275,7600 mg

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(jaja), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory b/skórki 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,8000 kcal
Białko 20,9700 g
Tłuszcz 28,3500 g
Węglowodany 60,9300 g
NKT 4,5850 g
Cukry 0,4120 g
Sód 597,1700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 396,2300 kcal
Białko 76,3250 g
Tłuszcz 86,6420 g
Węglowodany 278,7650 g
NKT 17,3190 g
Błonnik 18,4570 g
Cukry 32,2420 g
Sód 1 573,3100 mg

Dieta: D07 Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy pół tz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal
Białko 29,1330 g
Tłuszcz 26,1480 g
Węglowodany 83,4880 g
NKT 9,4650 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 14,8800 g
Sód 623,9700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 859,2300 kcal
Białko 19,7110 g
Tłuszcz 24,3590 g
Węglowodany 87,1710 g
NKT 2,7660 g
Błonnik 14,5750 g

Cukry 10,8100 g
Sód 189,5100 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,9100 kcal
Białko 15,6490 g
Tłuszcz 29,0650 g
Węglowodany 58,2390 g
NKT 6,8015 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,6590 g
Sód 602,5800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D07 Dieta bogatobiałkowa:

Wartość energetyczna 2 258,2000 kcal
Białko 75,4930 g
Tłuszcz 85,5720 g
Węglowodany 238,8980 g
NKT 21,0325 g
Błonnik 18,1070 g
Cukry 28,3490 g
Sód 1 542,0600 mg

Dieta: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g *(mleko), Masło 82%
tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto),
Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 497,3400 kcal
Białko 20,8000 g
Tłuszcz 14,5430 g
Węglowodany 69,0900 g
NKT 4,7550 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 7,9300 g
Sód 473,7100 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 180g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 90g *(pszenica, dorsz),
ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Kalafior gotowany 130g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,3800 kcal
Białko 16,4210 g
Tłuszcz 5,2390 g
Węglowodany 69,6210 g
NKT 1,8770 g
Błonnik 13,3100 g
Cukry 9,9700 g
Sód 173,2100 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 60g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,3400 kcal
Białko 8,6160 g
Tłuszcz 13,1600 g
Węglowodany 29,0710 g
NKT 3,2600 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,3560 g
Sód 339,6700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 599,0600 kcal
Białko 53,1870 g
Tłuszcz 35,7920 g
Węglowodany 201,7320 g
NKT 11,3570 g
Błonnik 19,3920 g
Cukry 31,5560 g
Sód 1 059,0900 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
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	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyny i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N