



Sobota 07-03-2026

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,8000 kcal
Białko 22,9380 g
Tłuszcz 22,8570 g
Węglowodany 67,9530 g
NKT 8,6420 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 10,8850 g
Sód 841,1600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mię 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z ziołami prowansalskimi 220g *(mleko), Surówka z buraków z cebulą 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 024,8200 kcal
Białko 33,5410 g
Tłuszcz 32,1150 g
Węglowodany 94,5620 g
NKT 1,8296 g
Błonnik 16,9100 g
Cukry 20,2065 g
Sód 357,4500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

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

szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,0500 kcal
Białko 17,1250 g
Tłuszcz 30,7000 g
Węglowodany 69,5450 g
NKT 5,6785 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,9000 g

Sód 1 102,1000 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 2 562,7700 kcal

Białko 86,7140 g

Tłuszcz 96,3420 g

Węglowodany 269,6000 g

NKT 19,8921 g

Błonnik 21,9220 g

Cukry 40,5915 g

Sód 2 762,5100 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0500 kcal

Białko 27,8230 g

Tłuszcz 27,1170 g

Węglowodany 84,1380 g

NKT 9,2165 g

Błonnik 1,1470 g

Cukry 12,7150 g

Sód 893,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 880,6500 kcal

Białko 29,8000 g

Tłuszcz 17,5700 g

Węglowodany 98,2000 g

NKT 3,9678 g

Błonnik 17,0500 g

Cukry 19,4800 g

Sód 290,1000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

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

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,2600 kcal
Białko 24,5890 g
Tłuszcz 38,4650 g
Węglowodany 63,4890 g
NKT 9,0150 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0400 g
Sód 939,3300 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 570,5600 kcal
Białko 95,9220 g
Tłuszcz 95,1720 g
Węglowodany 283,6170 g
NKT 26,0413 g
Błonnik 18,9770 g
Cukry 41,5350 g
Sód 2 534,5400 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,8000 kcal
Białko 25,5580 g
Tłuszcz 22,6570 g
Węglowodany 70,2630 g
NKT 8,7040 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,4850 g
Sód 934,1600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,6300 kcal
Białko 29,8600 g
Tłuszcz 21,7100 g
Węglowodany 95,3960 g
NKT 4,2532 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 15,7200 g
Sód 290,1002 mg

Dodatek Podwieczorku

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

szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,5000 kcal
Białko 26,0500 g
Tłuszcz 31,5500 g
Węglowodany 46,4900 g
NKT 6,6850 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 3,1500 g
Sód 854,1000 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 2 190,0300 kcal
Białko 94,5780 g
Tłuszcz 86,5870 g
Węglowodany 249,6890 g
NKT 23,3842 g
Błonnik 20,7120 g
Cukry 39,9550 g
Sód 2 540,1602 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,3000 kcal
Białko 23,6380 g
Tłuszcz 22,0570 g
Węglowodany 93,4030 g
NKT 8,3270 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 11,7350 g
Sód 1 091,1600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mię 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g *

(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z ziołami prowansalskimi 220g *(mleko), Surówka z buraków z cebulą 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 024,8200 kcal
Białko 33,5410 g
Tłuszcz 32,1150 g
Węglowodany 94,5620 g
NKT 1,8296 g
Błonnik 16,9100 g
Cukry 20,2065 g
Sód 357,4500 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,7500 kcal
Białko 14,9550 g
Tłuszcz 30,2600 g
Węglowodany 55,8450 g
NKT 5,6685 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,4500 g
Sód 986,5000 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 2 402,8700 kcal
Białko 78,1340 g
Tłuszcz 88,4320 g
Węglowodany 252,4100 g
NKT 17,8251 g
Błonnik 21,7320 g
Cukry 40,1915 g
Sód 2 495,1100 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,0500 kcal
Białko 23,3230 g
Tłuszcz 23,1170 g
Węglowodany 78,5380 g
NKT 8,2515 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 11,3650 g
Sód 920,8100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 883,6300 kcal
Białko 29,8600 g
Tłuszcz 16,7100 g
Węglowodany 100,5960 g
NKT 3,8967 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 21,4800 g
Sód 290,1002 mg

Kolacja

SZynka wieprzowa gotowana 40g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,4000 kcal
Białko 12,3400 g
Tłuszcz 28,7800 g
Węglowodany 58,7300 g
NKT 5,6450 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,2100 g
Sód 820,8000 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 160,0800 kcal
Białko 71,5230 g
Tłuszcz 72,6070 g
Węglowodany 246,4640 g
NKT 19,7932 g
Błonnik 21,2870 g
Cukry 40,8550 g
Sód 2 091,7102 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa mielona 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 690,5000 kcal
Białko 24,2280 g
Tłuszcz 26,6670 g
Węglowodany 85,4930 g
NKT 8,7530 g
Błonnik 6,7720 g
Cukry 13,3650 g
Sód 1 036,3300 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, seler), Schab gotowany rozdrobniony 90g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane tłuczone 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 839,2100 kcal
Białko 28,6500 g
Tłuszcz 14,7940 g
Węglowodany 95,2140 g
NKT 2,9876 g
Błonnik 16,0650 g
Cukry 20,5200 g
Sód 276,4903 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 40g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), seler gotowana 80g *(seler), Budyń 220g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,6000 kcal
Białko 23,0600 g
Tłuszcz 25,9200 g
Węglowodany 78,4700 g
NKT 7,3000 g
Błonnik 4,9000 g
Cukry 9,8500 g
Sód 1 024,9000 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 340,3100 kcal
Białko 81,9380 g
Tłuszcz 71,3810 g
Węglowodany 267,7770 g
NKT 21,0406 g
Błonnik 27,7370 g
Cukry 50,5350 g
Sód 2 397,7203 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,0500 kcal
Białko 22,3730 g
Tłuszcz 23,5170 g
Węglowodany 76,2380 g
NKT 8,2165 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 8,8650 g
Sód 898,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 863,3000 kcal
Białko 29,3000 g

Tłuszcz 17,5200 g
Węglowodany 94,5000 g
NKT 3,9578 g
Błonnik 16,9050 g
Cukry 19,4700 g
Sód 290,0000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% ω 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,6600 kcal
Białko 17,7890 g
Tłuszcz 26,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
NKT 7,9020 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2400 g
Sód 923,3300 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 265,0100 kcal
Białko 86,4620 g
Tłuszcz 77,9020 g
Węglowodany 251,4670 g
NKT 24,0763 g
Błonnik 19,7920 g
Cukry 38,3750 g
Sód 2 297,6400 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połudwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,1500 kcal
Białko 24,9930 g
Tłuszcz 26,7020 g
Węglowodany 65,7730 g
NKT 8,6125 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 6,9060 g
Sód 882,1600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Marchew gotowana z groszkiem 150g, Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Ryż gotowany na sypko 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 932,9400 kcal
Białko 34,1180 g
Tłuszcz 25,3380 g
Węglowodany 89,6120 g
NKT 6,4660 g
Błonnik 13,6180 g
Cukry 10,7360 g
Sód 332,2600 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0600 kcal
Białko 27,4190 g
Tłuszcz 24,2850 g
Węglowodany 71,5190 g
NKT 5,6400 g
Cukry 1,1800 g
Sód 1 835,9300 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 2 541,8500 kcal
Białko 99,8900 g
Tłuszcz 85,3850 g
Węglowodany 279,4340 g
NKT 23,7855 g
Błonnik 20,2650 g
Cukry 23,3220 g
Sód 3 389,6500 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), Polędwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,4500 kcal
Białko 33,6430 g
Tłuszcz 31,7320 g
Węglowodany 81,9230 g
NKT 10,3825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 12,7060 g
Sód 1 039,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany na sypko 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 94,3200 g
NKT 6,6172 g
Błonnik 13,1340 g
Cukry 9,8170 g
Sód 296,9300 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,6100 kcal
Białko 14,6540 g
Tłuszcz 19,3150 g

Węglowodany 55,2140 g
NKT 6,1895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 0,8500 g
Sód 806,8800 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 2 532,8900 kcal
Białko 95,3460 g
Tłuszcz 88,5070 g
Węglowodany 283,9870 g
NKT 26,2562 g
Błonnik 21,8960 g
Cukry 27,8730 g
Sód 2 482,4700 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), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 790,8500 kcal
Białko 35,9830 g
Tłuszcz 30,8420 g
Węglowodany 86,5230 g
NKT 10,5225 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 13,3560 g
Sód 1 210,2600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany na sypko 170g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 89,1200 g
NKT 6,6172 g
Błonnik 13,1340 g
Cukry 4,0570 g
Sód 296,9300 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 269,2000 kcal
Białko 10,3100 g
Tłuszcz 12,7100 g
Węglowodany 30,2600 g

NKT 3,5220 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,6000 g
Sód 287,6000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 392,4100 kcal
Białko 13,2240 g
Tłuszcz 17,5550 g
Węglowodany 40,2140 g
NKT 6,0495 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,1000 g
Sód 722,4800 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 2 331,5900 kcal
Białko 104,2060 g
Tłuszcz 95,5070 g
Węglowodany 256,1170 g
NKT 28,7112 g
Błonnik 16,7960 g
Cukry 22,1130 g
Sód 2 643,2700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połudwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,7500 kcal
Białko 28,7630 g
Tłuszcz 27,5720 g
Węglowodany 85,3730 g
NKT 8,8925 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 7,3060 g
Sód 1 137,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Marchew gotowana z groszkiem 150g, Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Ryż gotowany na sypko 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 933,9400 kcal
Białko 34,1180 g
Tłuszcz 38,3380 g
Węglowodany 87,0120 g
NKT 7,3929 g
Błonnik 13,6180 g

Cukry 7,8560 g
Sód 332,2600 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7600 kcal
Białko 22,9990 g
Tłuszcz 22,2450 g
Węglowodany 54,6190 g
NKT 5,6300 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8800 g
Sód 1 770,3300 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 333,2500 kcal
Białko 91,0400 g
Tłuszcz 90,1950 g
Węglowodany 245,3640 g
NKT 23,0074 g
Błonnik 19,5950 g
Cukry 18,6820 g
Sód 3 296,4500 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,4500 kcal
Białko 33,6430 g
Tłuszcz 31,7320 g
Węglowodany 81,9230 g
NKT 10,3825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 12,7060 g
Sód 1 039,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 94,3200 g
NKT 6,6172 g
Błonnik 13,1340 g
Cukry 9,8170 g

Sód 296,9300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,6100 kcal

Białko 14,6540 g

Tłuszcz 19,3150 g

Węglowodany 55,2140 g

NKT 6,1895 g

Błonnik 2,1150 g

Cukry 0,8500 g

Sód 806,8800 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 2 305,9900 kcal

Białko 87,1460 g

Tłuszcz 81,4870 g

Węglowodany 249,8170 g

NKT 24,2812 g

Błonnik 18,5260 g

Cukry 26,0130 g

Sód 2 199,5700 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida wieprzowa parzona mielona 40g, Jajko gotowane na miękko 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Marchew gotowana 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 824,9500 kcal

Białko 34,2130 g

Tłuszcz 36,6520 g

Węglowodany 88,8230 g

NKT 10,7820 g

Błonnik 7,4770 g

Cukry 16,1060 g

Sód 1 174,7600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany mielony w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 950,1300 kcal

Białko 33,6890 g

Tłuszcz 25,4000 g

Węglowodany 94,3200 g

NKT 6,4033 g

Błonnik 13,1340 g

Cukry 9,8170 g
Sód 296,9300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa pasta 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,6100 kcal
Białko 14,6540 g
Tłuszcz 19,3150 g
Węglowodany 55,2140 g
NKT 6,1895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 0,8500 g
Sód 806,8800 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 352,4900 kcal
Białko 87,7160 g
Tłuszcz 83,4070 g
Węglowodany 256,7170 g
NKT 24,4668 g
Błonnik 24,6460 g
Cukry 29,4130 g
Sód 2 334,9700 mg

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 790,8500 kcal
Białko 35,9830 g
Tłuszcz 30,8420 g
Węglowodany 86,5230 g
NKT 10,5225 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 13,3560 g
Sód 1 210,2600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 718,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 25,4000 g
Węglowodany 89,1200 g
NKT 6,4033 g
Błonnik 13,1340 g

Cukry 4,0570 g
Sód 296,9300 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Twaróg 40g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 269,2000 kcal
Białko 10,3100 g
Tłuszcz 12,7100 g
Węglowodany 30,2600 g
NKT 3,5220 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,6000 g
Sód 287,6000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 392,4100 kcal
Białko 13,2240 g
Tłuszcz 17,5550 g
Węglowodany 40,2140 g
NKT 6,0495 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,1000 g
Sód 722,4800 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 2 311,5900 kcal
Białko 99,6560 g
Tłuszcz 89,0570 g
Węglowodany 269,0670 g
NKT 27,8623 g
Błonnik 19,1960 g
Cukry 23,4130 g
Sód 2 587,7700 mg

Poniedziałek 09-03-2026

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,3000 kcal
Białko 27,0680 g
Tłuszcz 36,0670 g
Węglowodany 92,4830 g
NKT 11,2285 g
Błonnik 2,1820 g

Cukry 12,1105 g
Sód 1 345,4600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami na wywarze mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler),
Makaron gotowany penne z gotowanym kurczakiem w sosie śmietan ziołowym 150g *(pszenica, jaja,
mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 065,0100 kcal
Białko 39,5605 g
Tłuszcz 33,9840 g
Węglowodany 94,2000 g
NKT 4,8493 g
Błonnik 9,7280 g
Cukry 13,6190 g
Sód 338,9500 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 łopatkowa 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb
graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 450,2000 kcal
Białko 18,0900 g
Tłuszcz 20,4100 g
Węglowodany 44,3500 g
NKT 4,5630 g
Cukry 1,7006 g
Sód 1 206,8000 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 589,0100 kcal
Białko 92,0685 g
Tłuszcz 94,9110 g
Węglowodany 265,1330 g
NKT 22,8208 g
Błonnik 11,9100 g
Cukry 52,2301 g
Sód 2 952,7100 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 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,9000 kcal
Białko 27,2080 g
Tłuszcz 36,8970 g
Węglowodany 84,2930 g
NKT 11,3385 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), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal
Białko 29,7640 g
Tłuszcz 18,7540 g
Węglowodany 97,4900 g
NKT 5,7898 g
Błonnik 11,1540 g
Cukry 9,2330 g
Sód 236,0200 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), Twaróg półtłusty 40g *(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 546,4500 kcal
Białko 23,4770 g
Tłuszcz 22,8980 g
Węglowodany 59,2290 g
NKT 7,8370 g
Błonnik 2,0700 g

Cukry 1,7500 g
Sód 530,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
NKT 1,5000 g
Cukry 5,1000 g
Sód 45,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 430,6700 kcal
Białko 86,2990 g
Tłuszcz 81,9990 g
Węglowodany 272,9620 g
NKT 26,6453 g
Błonnik 15,4060 g
Cukry 47,5035 g
Sód 1 930,1100 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, Masło 82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,8000 kcal
Białko 25,7180 g
Tłuszcz 35,4670 g
Węglowodany 66,9830 g
NKT 11,0785 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), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,3200 kcal
Białko 29,7640 g
Tłuszcz 21,7540 g
Węglowodany 92,2900 g
NKT 6,0037 g
Błonnik 11,1540 g
Cukry 3,4730 g
Sód 236,0200 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,2500 kcal
Białko 8,1850 g
Tłuszcz 8,1100 g
Węglowodany 54,6750 g
NKT 0,2420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 18,8000 g
Sód 282,7000 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 449,1700 kcal
Białko 22,5020 g
Tłuszcz 17,4630 g
Węglowodany 46,2800 g
NKT 5,5092 g
Błonnik 1,2940 g
Cukry 2,1026 g
Sód 896,5800 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 2 281,5400 kcal
Białko 92,1690 g
Tłuszcz 86,7940 g
Węglowodany 268,8280 g
NKT 24,8334 g
Błonnik 16,1700 g
Cukry 42,9361 g
Sód 2 570,7600 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyunka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,3000 kcal
Białko 27,0680 g
Tłuszcz 36,0670 g
Węglowodany 92,4830 g
NKT 11,2285 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 12,1105 g
Sód 1 345,4600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami na wywarze mięsnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Makaron gotowany penne z kurczakiem gotowanym w sosie śmietan ziołowym 150g *(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 065,0100 kcal
Białko 39,5605 g
Tłuszcz 33,9840 g
Węglowodany 94,2000 g
NKT 4,8493 g
Błonnik 9,7280 g
Cukry 13,6190 g
Sód 338,9500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,8000 kcal
Białko 10,4700 g
Tłuszcz 18,9700 g
Węglowodany 54,7900 g
NKT 4,3030 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8006 g
Sód 1 325,2000 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 2 453,1100 kcal
Białko 83,0985 g
Tłuszcz 93,0210 g
Węglowodany 250,0730 g
NKT 22,3808 g
Błonnik 14,6100 g
Cukry 33,3301 g
Sód 3 069,6100 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 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9000 kcal
Białko 25,6080 g
Tłuszcz 32,8970 g
Węglowodany 81,9430 g
NKT 10,6246 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), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal
Białko 29,7640 g
Tłuszcz 18,7540 g
Węglowodany 97,4900 g
NKT 5,7898 g
Błonnik 11,1540 g
Cukry 9,2330 g
Sód 236,0200 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 2 214,0700 kcal
Białko 78,0490 g
Tłuszcz 76,9490 g
Węglowodany 245,9020 g
NKT 25,8514 g
Błonnik 15,4060 g
Cukry 28,4035 g
Sód 1 905,1100 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana mielona 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 780,5000 kcal
Białko 25,3980 g
Tłuszcz 35,6070 g
Węglowodany 86,9230 g
NKT 10,8545 g
Błonnik 7,9120 g
Cukry 14,5205 g
Sód 1 225,9600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal
Białko 29,7640 g
Tłuszcz 18,7540 g
Węglowodany 97,4900 g
NKT 5,7898 g
Błonnik 11,1540 g
Cukry 9,2330 g
Sód 236,0200 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), seler gotowana 150g *(seler), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 551,4500 kcal
Białko 17,5870 g
Tłuszcz 21,2180 g
Węglowodany 69,8690 g
NKT 7,4800 g
Błonnik 10,4000 g
Cukry 2,6500 g
Sód 657,1300 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 307,2700 kcal
Białko 78,7490 g
Tłuszcz 79,5790 g
Węglowodany 262,8820 g
NKT 26,1243 g
Błonnik 29,4660 g
Cukry 33,2035 g
Sód 2 179,1100 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 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,5800 kcal
Białko 27,1450 g
Tłuszcz 29,4720 g
Węglowodany 84,2300 g
NKT 8,5485 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 13,4205 g
Sód 1 115,8500 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal
Białko 29,7640 g
Tłuszcz 18,7540 g
Węglowodany 97,4900 g
NKT 5,7898 g
Błonnik 11,1540 g
Cukry 9,2330 g
Sód 236,0200 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

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 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
NKT 1,5000 g
Cukry 5,1000 g
Sód 45,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 249,2500 kcal
Białko 78,9860 g
Tłuszcz 72,8240 g
Węglowodany 257,0390 g
NKT 23,3753 g
Błonnik 16,9060 g
Cukry 38,7035 g
Sód 1 913,8000 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

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z warzywami w sosie 115g *(pszenica, gorczyca), Kluski gotowane z mąki ziemniaczane 270g *(pszenica, orzechy), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 991,7000 kcal
Białko 31,6400 g
Tłuszcz 23,4550 g
Węglowodany 135,7500 g
NKT 3,8206 g
Błonnik 17,1850 g
Cukry 10,1352 g
Sód 419,8500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 193,9000 kcal
Białko 6,8500 g
Tłuszcz 6,1100 g
Węglowodany 28,9200 g
NKT 1,5560 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,0000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 50g, Twaróg półtł. 50g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 477,0500 kcal
Białko 21,5350 g
Tłuszcz 16,9900 g
Węglowodany 53,5450 g
NKT 3,8795 g
Błonnik 3,4650 g
Cukry 2,0000 g
Sód 1 043,2500 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 2 355,6000 kcal
Białko 82,3880 g
Tłuszcz 70,0270 g
Węglowodany 299,8830 g
NKT 18,5541 g
Błonnik 25,0470 g
Cukry 28,0052 g
Sód 2 645,9100 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 815,3000 kcal
Białko 31,4200 g
Tłuszcz 14,4100 g
Węglowodany 88,1300 g
NKT 3,5749 g
Błonnik 14,9200 g
Cukry 9,6500 g
Sód 200,2000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 211,4000 kcal
Białko 7,4500 g
Tłuszcz 7,4600 g
Węglowodany 29,1700 g
NKT 1,6560 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 351,8000 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 60g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,2100 kcal

Białko 20,7340 g
Tłuszcz 27,1550 g
Węglowodany 56,7140 g
NKT 7,0695 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,7700 g
Sód 925,1800 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 2 573,2600 kcal
Białko 98,0670 g
Tłuszcz 82,1470 g
Węglowodany 296,2920 g
NKT 24,3634 g
Błonnik 20,1320 g
Cukry 21,0200 g
Sód 2 811,4900 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 Źródłana

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 193,9000 kcal
Białko 6,8500 g
Tłuszcz 6,1100 g

Węglowodany 28,9200 g
NKT 1,5560 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,0000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

kielbasa krakowska parzona 50g, 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 465,6500 kcal
Białko 19,8350 g
Tłuszcz 16,5900 g
Węglowodany 53,2050 g
NKT 3,7795 g
Błonnik 3,4650 g
Cukry 1,8000 g
Sód 1 039,2500 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 2 118,8000 kcal
Białko 89,5080 g
Tłuszcz 80,4020 g
Węglowodany 245,7430 g
NKT 20,8779 g
Błonnik 21,2820 g
Cukry 13,5600 g
Sód 2 608,3600 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyunka 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 pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z warzywami w sosie 115g *(pszenica, gorczyca), Kluski gotowane z mąki ziemniaczane 270g *(pszenica, orzechy), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 991,7000 kcal
Białko 31,6400 g
Tłuszcz 23,4550 g
Węglowodany 135,7500 g

NKT 3,8206 g
Błonnik 17,1850 g
Cukry 10,1352 g
Sód 419,8500 mg

Kolacja

kielbasa krakowska parzona 50g, 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 465,6500 kcal
Białko 19,8350 g
Tłuszcz 16,5900 g
Węglowodany 53,2050 g
NKT 3,7795 g
Błonnik 3,4650 g
Cukry 1,8000 g
Sód 1 039,2500 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 2 161,9000 kcal
Białko 75,6380 g
Tłuszcz 63,9970 g
Węglowodany 270,6430 g
NKT 17,0181 g
Błonnik 22,1570 g
Cukry 26,8052 g
Sód 2 310,6100 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyunka 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

Kiełbasa łopatkowa 50g, 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 544,7100 kcal
Białko 19,3540 g
Tłuszcz 25,7150 g
Węglowodany 56,6740 g
NKT 6,8895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,7500 g
Sód 849,3800 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 2 394,7600 kcal
Białko 76,2770 g
Tłuszcz 81,1870 g
Węglowodany 268,0820 g
NKT 21,2769 g
Błonnik 21,2420 g
Cukry 28,3000 g
Sód 2 251,4900 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 742,8500 kcal
Białko 28,3630 g
Tłuszcz 28,1220 g
Węglowodany 89,9780 g
NKT 9,9130 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 6,4000 g
Sód 908,3100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Schab gotowany mielony 90g, Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,0000 kcal
Białko 27,5600 g
Tłuszcz 14,9500 g
Węglowodany 78,1300 g
NKT 3,2775 g

Błonnik 14,6300 g
Cukry 6,7500 g
Sód 191,6000 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa mielona 50g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 560,2100 kcal
Białko 21,0940 g
Tłuszcz 27,2550 g
Węglowodany 59,4240 g
NKT 6,8775 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,3000 g
Sód 798,1800 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 036,0600 kcal
Białko 77,9170 g
Tłuszcz 70,6270 g
Węglowodany 238,5320 g
NKT 20,1680 g
Błonnik 16,5120 g
Cukry 24,4500 g
Sód 1 900,0900 mg

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

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 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

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 30g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,2500 kcal
Białko 17,5350 g
Tłuszcz 21,4900 g
Węglowodany 56,2150 g
NKT 4,5795 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,5500 g
Sód 864,2500 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 2 397,3000 kcal
Białko 80,9080 g
Tłuszcz 69,5120 g
Węglowodany 290,5730 g
NKT 19,6189 g
Błonnik 23,6420 g
Cukry 31,4000 g
Sód 2 336,8600 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,6400 kcal
Białko 21,8640 g
Tłuszcz 20,1570 g
Węglowodany 77,3690 g
NKT 6,8150 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 1 012,1800 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 90g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki puree gotowane z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 164,6300 kcal
Białko 40,5130 g
Tłuszcz 41,3620 g
Węglowodany 101,2970 g
NKT 4,9420 g
Błonnik 21,2530 g
Cukry 12,3370 g
Sód 254,8500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

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

Salatka śledziowa z ananasek 100g *(dorsz, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,1500 kcal
Białko 22,3250 g
Tłuszcz 20,3500 g
Węglowodany 42,8200 g
NKT 3,6820 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,3700 g
Sód 1 246,3500 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 2 514,1700 kcal
Białko 92,4370 g
Tłuszcz 89,8290 g
Węglowodany 261,6610 g
NKT 15,6010 g
Błonnik 29,1750 g
Cukry 36,2370 g
Sód 2 796,5800 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 814,2000 kcal
Białko 27,1830 g
Tłuszcz 27,1820 g
Węglowodany 108,5380 g
NKT 9,6750 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 12,9300 g
Sód 1 215,8100 mg

Obiad

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Makaron gotowny 170g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 108,1700 kcal
Białko 40,2440 g
Tłuszcz 30,5300 g
Węglowodany 111,0160 g
NKT 1,6605 g
Błonnik 18,9000 g
Cukry 22,6000 g
Sód 373,5001 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 w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 459,5400 kcal

Białko 19,8530 g
Tłuszcz 15,0530 g
Węglowodany 59,2600 g
NKT 3,8245 g
Błonnik 3,6500 g
Cukry 2,2550 g
Sód 576,8500 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 2 655,0100 kcal
Białko 95,2900 g
Tłuszcz 79,7350 g
Węglowodany 318,7540 g
NKT 17,0020 g
Błonnik 30,0820 g
Cukry 48,5850 g
Sód 2 569,9601 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 z ziemniakami na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Makaron gotowny 170g *(pszenica, jaja), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 878,1700 kcal
Białko 36,1940 g
Tłuszcz 32,3500 g
Węglowodany 106,9160 g
NKT 1,9670 g
Błonnik 19,6200 g
Cukry 17,2400 g
Sód 378,9001 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

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 424,4000 kcal
Białko 18,5420 g
Tłuszcz 17,1180 g
Węglowodany 44,3790 g
NKT 5,8945 g
Błonnik 2,3000 g
Cukry 2,5050 g
Sód 473,5800 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 C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 259,0200 kcal
Białko 98,9740 g
Tłuszcz 87,9100 g
Węglowodany 256,1980 g
NKT 19,0485 g
Błonnik 25,2520 g
Cukry 33,3750 g
Sód 2 259,5901 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,6400 kcal
Białko 21,8640 g
Tłuszcz 20,1570 g
Węglowodany 77,3690 g
NKT 6,8150 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 1 012,1800 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet de Volaille duszony 90g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki puree gotowane z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 134,6200 kcal
Białko 35,7090 g

Tłuszcz 43,2190 g
Węglowodany 94,4980 g
NKT 5,1622 g
Błonnik 18,1650 g
Cukry 11,5210 g
Sód 670,4900 mg

Kolacja

Salatka śledziowa z ananasem 100g *(jaja, dorsz, mleko, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,3300 kcal
Białko 23,8100 g
Tłuszcz 26,1470 g
Węglowodany 68,4930 g
NKT 6,1626 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 2,7600 g
Sód 1 485,4000 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 2 451,5900 kcal
Białko 82,2830 g
Tłuszcz 89,8230 g
Węglowodany 251,3600 g
NKT 18,2398 g
Błonnik 24,5470 g
Cukry 35,0110 g
Sód 3 170,0700 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,1400 kcal
Białko 25,4640 g
Tłuszcz 22,3570 g
Węglowodany 106,0690 g
NKT 6,9650 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,9300 g
Sód 1 212,1800 mg

Obiad

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Makaron gotowny 170g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 040,7900 kcal

Białko 35,0200 g
Tłuszcz 28,9900 g
Węglowodany 103,5380 g
NKT 1,6031 g
Błonnik 18,6100 g
Cukry 22,5800 g
Sód 361,5001 mg

Kolacja

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), 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 451,0000 kcal
Białko 13,1720 g
Tłuszcz 17,2780 g
Węglowodany 58,0190 g
NKT 5,6345 g
Błonnik 3,6500 g
Cukry 1,4550 g
Sód 541,9800 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 2 377,9300 kcal
Białko 84,6560 g
Tłuszcz 74,6250 g
Węglowodany 277,6260 g
NKT 16,2026 g
Błonnik 25,4020 g
Cukry 36,9650 g
Sód 2 241,6601 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa pasta 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Marchew gotowana 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 862,7000 kcal
Białko 26,1530 g
Tłuszcz 31,1020 g
Węglowodany 113,0880 g
NKT 9,5745 g
Błonnik 9,2620 g
Cukry 14,3300 g
Sód 1 328,7100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet gotowany z kurczaka mielony z warzywami 130g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew gotowana 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,0500 kcal
Białko 27,6050 g

Tłuszcz 27,3000 g
Węglowodany 57,2950 g
NKT 1,4980 g
Błonnik 18,0650 g
Cukry 21,9400 g
Sód 388,7000 mg

Kolacja

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), seler gotowana 150g *(seler), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,1000 kcal
Białko 14,0220 g
Tłuszcz 17,3880 g
Węglowodany 72,0190 g
NKT 5,6905 g
Błonnik 11,5900 g
Cukry 2,8550 g
Sód 686,9800 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 255,8500 kcal
Białko 68,6800 g
Tłuszcz 76,0900 g
Węglowodany 253,4020 g
NKT 16,8630 g
Błonnik 40,4170 g
Cukry 49,1250 g
Sód 2 406,3900 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,1400 kcal
Białko 23,8640 g
Tłuszcz 21,3570 g
Węglowodany 103,7190 g
NKT 6,4650 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 8,9300 g
Sód 1 189,6800 mg

Obiad

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mies 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,5000 kcal

Białko 35,1550 g
Tłuszcz 23,5900 g
Węglowodany 100,1350 g
NKT 1,4802 g
Błonnik 18,6100 g
Cukry 18,7000 g
Sód 363,5000 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

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 20g *
(mleko), 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 473,8000 kcal
Białko 16,5720 g
Tłuszcz 18,0780 g
Węglowodany 58,6990 g
NKT 5,8345 g
Błonnik 3,6500 g
Cukry 1,8550 g
Sód 549,9800 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 2 347,5400 kcal
Białko 83,6010 g
Tłuszcz 69,9950 g
Węglowodany 302,4930 g
NKT 15,6217 g
Błonnik 29,7920 g
Cukry 40,2850 g
Sód 2 506,9600 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka wieprzowa 45g, Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,7000 kcal
Białko 25,1580 g
Tłuszcz 23,5170 g
Węglowodany 67,4730 g
NKT 9,1970 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,4150 g
Sód 1 198,5600 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa z łazank na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g *(pszenica, jaja), surówka z buraków z cebulą 150g, ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 942,3600 kcal
Białko 30,0510 g
Tłuszcz 27,1750 g
Węglowodany 94,2560 g
NKT 6,4880 g
Błonnik 16,4500 g
Cukry 19,7207 g
Sód 257,8200 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), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,6600 kcal
Białko 21,6390 g
Tłuszcz 27,7450 g
Węglowodany 63,8790 g
NKT 6,6535 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0060 g
Sód 994,6300 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 2 402,7200 kcal
Białko 84,1980 g
Tłuszcz 81,2870 g
Węglowodany 259,5580 g
NKT 23,8035 g
Błonnik 21,1220 g
Cukry 46,4417 g
Sód 2 523,5100 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka wp 45g, Twaróg półtł 20g *(mleko), Masło 83% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,2000 kcal
Białko 24,8080 g
Tłuszcz 23,4670 g
Węglowodany 66,0230 g
NKT 9,1820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,4150 g
Sód 1 193,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Klopsiki gotowane z mięsa wieprz w sosie pomidorowo-ziółowym 100g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal
Białko 32,4280 g
Tłuszcz 20,5200 g
Węglowodany 86,9210 g
NKT 6,8951 g
Błonnik 11,1530 g
Cukry 10,8850 g
Sód 238,1002 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), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,6600 kcal
Białko 21,6390 g
Tłuszcz 32,7450 g

Węglowodany 63,8790 g
NKT 7,0100 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0060 g
Sód 994,6300 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 2 362,9600 kcal
Białko 86,2250 g
Tłuszcz 79,5820 g
Węglowodany 250,7730 g
NKT 24,5521 g
Błonnik 15,8250 g
Cukry 37,6060 g
Sód 2 498,2902 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka wp 45g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 83 tł 17g *(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0000 kcal
Białko 28,6580 g
Tłuszcz 24,5170 g
Węglowodany 69,1530 g
NKT 9,4070 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,8150 g
Sód 1 205,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Klopsiki gotowane z mięsa wiep w sosie pomidorowo-ziółowym 100g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,1000 kcal
Białko 32,4280 g
Tłuszcz 20,5200 g
Węglowodany 81,7210 g
NKT 6,8951 g
Błonnik 11,1530 g
Cukry 5,1250 g
Sód 238,1002 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 248,7500 kcal
Białko 7,1850 g
Tłuszcz 12,1000 g

Węglowodany 29,2850 g
NKT 3,3695 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 0,8000 g
Sód 414,2500 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,2600 kcal
Białko 21,9990 g
Tłuszcz 27,6750 g
Węglowodany 46,7390 g
NKT 6,6255 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,7060 g
Sód 886,3300 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 C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 199,7100 kcal
Białko 100,1700 g
Tłuszcz 90,2120 g
Węglowodany 235,8980 g
NKT 28,0971 g
Błonnik 15,1900 g
Cukry 21,2460 g
Sód 2 857,1402 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka wp. 45g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 723,4000 kcal
Białko 23,1080 g
Tłuszcz 23,3170 g
Węglowodany 92,2930 g
NKT 9,1470 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 11,3650 g
Sód 1 440,5600 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa z łazank na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g *(pszenica, jaja), surówka z buraków z cebulą 150g, ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 942,3600 kcal
Białko 30,0510 g
Tłuszcz 27,1750 g

Węglowodany 94,2560 g
NKT 6,4880 g
Błonnik 16,4500 g
Cukry 19,7207 g
Sód 257,8200 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,4600 kcal
Białko 19,0590 g
Tłuszcz 24,3850 g
Węglowodany 56,0790 g
NKT 6,4996 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,5060 g
Sód 946,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt ananasowy 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 329,0200 kcal
Białko 77,3780 g
Tłuszcz 76,9170 g
Węglowodany 260,9880 g
NKT 23,2266 g
Błonnik 23,1920 g
Cukry 35,2317 g
Sód 2 701,0100 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka wp. 45g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszrtno-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 i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Klopsiki gotowane z mięsa wiep w sosie pomidorowo-ziółowym 100g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal
Białko 32,4280 g
Tłuszcz 20,5200 g

Węglowodany 86,9210 g
NKT 6,8951 g
Błonnik 11,1530 g
Cukry 10,8850 g
Sód 238,1002 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), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,4600 kcal
Białko 21,3090 g
Tłuszcz 26,9850 g
Węglowodany 59,2790 g
NKT 6,5709 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,3560 g
Sód 896,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt jagodowy 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 2 243,9600 kcal
Białko 83,3350 g
Tłuszcz 74,9720 g
Węglowodany 247,2530 g
NKT 24,1800 g
Błonnik 16,5450 g
Cukry 27,6460 g
Sód 2 482,6902 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka wp. mielona 45g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszrenno-zytni 50g *(pszenica, żyto), Marchew gotowana 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 761,1000 kcal
Białko 25,0080 g
Tłuszcz 30,3470 g
Węglowodany 89,5930 g
NKT 10,0215 g
Błonnik 7,8520 g
Cukry 16,1650 g
Sód 1 427,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Klopsiki gotowane z mięsa wiep w sosie pomidorowo-ziolowym 100g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 908,8600 kcal
Białko 32,7240 g

Tłuszcz 21,0100 g
Węglowodany 96,8410 g
NKT 6,7962 g
Błonnik 15,0490 g
Cukry 21,1530 g
Sód 311,9802 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa mielona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane na miękko 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Brokuł gotowany 150g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,5600 kcal
Białko 24,3990 g
Tłuszcz 24,1650 g
Węglowodany 62,4290 g
NKT 6,3210 g
Błonnik 6,6300 g
Cukry 1,6960 g
Sód 898,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt jagodowy 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 356,3200 kcal
Białko 87,2910 g
Tłuszcz 77,5620 g
Węglowodany 267,2230 g
NKT 24,2307 g
Błonnik 31,4510 g
Cukry 41,6540 g
Sód 2 693,9702 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,6800 kcal
Białko 28,1450 g
Tłuszcz 16,8420 g
Węglowodany 66,6400 g
NKT 6,5920 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,8150 g
Sód 1 200,2500 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Klopsiki gotowane z mięsa wiep w sosie pomidorowo-ziółowym 100g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal

Białko 32,4280 g
Tłuszcz 20,5200 g
Węglowodany 86,9210 g
NKT 6,8951 g
Błonnik 11,1530 g
Cukry 10,8850 g
Sód 238,1002 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), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,6600 kcal
Białko 21,6390 g
Tłuszcz 32,7450 g
Węglowodany 63,8790 g
NKT 7,0100 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0060 g
Sód 994,6300 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 2 318,4400 kcal
Białko 89,5620 g
Tłuszcz 72,9570 g
Węglowodany 251,3900 g
NKT 21,9621 g
Błonnik 15,8250 g
Cukry 38,0060 g
Sód 2 505,4802 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

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Ryba po grecku gotowana 200g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty kiszonej 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 319,5600 kcal
Białko 28,9290 g
Tłuszcz 54,6630 g
Węglowodany 124,9220 g
NKT 4,1887 g
Błonnik 23,7840 g
Cukry 17,1055 g
Sód 721,7805 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 2 862,0100 kcal
Białko 88,2710 g
Tłuszcz 122,5440 g
Węglowodany 287,9240 g
NKT 26,0512 g
Błonnik 28,5060 g
Cukry 40,7445 g
Sód 2 802,4605 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 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, 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 2 281,7365 kcal
Białko 83,1632 g
Tłuszcz 77,5299 g
Węglowodany 249,1430 g
NKT 23,5970 g
Błonnik 19,6290 g
Cukry 34,7450 g
Sód 2 315,8458 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

Grochówka na wyw mięsny 250g *(pszenica, orzechy, seler), Ryba po grecku gotowana 200g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty kiszonej 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 337,9500 kcal
Białko 29,4690 g
Tłuszcz 54,7170 g
Węglowodany 128,8320 g
NKT 4,2007 g
Błonnik 23,9290 g

Cukry 17,1155 g
Sód 722,0205 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 2 624,2000 kcal
Białko 79,6010 g
Tłuszcz 111,4180 g
Węglowodany 261,3440 g
NKT 22,6112 g
Błonnik 28,2610 g
Cukry 40,2545 g
Sód 2 410,7005 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% \dagger 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

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: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy pół \dagger z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% \dagger 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Marchew gotowana 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 779,0600 kcal

Białko 29,6430 g

Tłuszcz 31,2580 g

Węglowodany 92,3880 g

NKT 9,8775 g

Błonnik 7,9120 g

Cukry 17,9800 g

Sód 762,1700 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 720,7900 kcal

Białko 20,2710 g

Tłuszcz 9,3890 g

Węglowodany 85,6910 g

NKT 1,6985 g

Błonnik 14,5170 g

Cukry 10,8060 g

Sód 198,3700 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), seler gotowana 150g *(seler), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,9800 kcal
Białko 17,6350 g
Tłuszcz 27,5270 g
Węglowodany 71,1580 g
NKT 6,8636 g
Błonnik 9,6800 g
Cukry 2,4990 g
Sód 745,5000 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 207,8300 kcal
Białko 73,5490 g
Tłuszcz 72,1740 g
Węglowodany 257,8370 g
NKT 20,4396 g
Błonnik 32,1090 g
Cukry 38,0850 g
Sód 1 766,0400 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,0000 kcal
Białko 29,0140 g
Tłuszcz 22,3230 g
Węglowodany 83,3690 g
NKT 7,2550 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 14,8800 g
Sód 642,8400 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 261,3665 kcal
Białko 80,4002 g
Tłuszcz 71,0389 g
Węglowodany 267,8980 g
NKT 19,5221 g
Błonnik 18,8290 g
Cukry 34,1850 g
Sód 1 760,0058 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 767,4000 kcal
Białko 25,4780 g
Tłuszcz 24,5370 g
Węglowodany 101,7030 g
NKT 9,3620 g
Błonnik 3,0820 g
Cukry 13,1850 g
Sód 1 180,8600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 200g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 049,4000 kcal
Białko 35,1650 g
Tłuszcz 36,6300 g
Węglowodany 98,7350 g
NKT 8,7495 g
Błonnik 16,5000 g
Cukry 8,0900 g
Sód 1 222,0000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 193,9000 kcal
Białko 6,8500 g
Tłuszcz 6,1100 g
Węglowodany 28,9200 g
NKT 1,5560 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,0000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,1500 kcal
Białko 15,5050 g
Tłuszcz 24,9500 g
Węglowodany 42,5750 g
NKT 5,1570 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5500 g
Sód 849,7000 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 2 579,8500 kcal
Białko 88,9980 g
Tłuszcz 96,2270 g
Węglowodany 280,5330 g
NKT 26,8245 g
Błonnik 22,8620 g
Cukry 30,6250 g
Sód 3 714,3600 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0500 kcal
Białko 27,8230 g
Tłuszcz 27,1170 g
Węglowodany 84,1380 g
NKT 9,2165 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 12,7150 g
Sód 893,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 880,6500 kcal
Białko 29,8000 g
Tłuszcz 17,5700 g
Węglowodany 98,2000 g
NKT 3,9678 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 19,4800 g
Sód 290,1000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,2600 kcal
Białko 24,5890 g
Tłuszcz 38,4650 g
Węglowodany 63,4890 g

NKT 9,0150 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0400 g
Sód 939,3300 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 487,9600 kcal
Białko 99,2120 g
Tłuszcz 93,1520 g
Węglowodany 264,4270 g
NKT 26,1993 g
Błonnik 18,5870 g
Cukry 43,0350 g
Sód 2 308,7400 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,8000 kcal
Białko 23,8880 g
Tłuszcz 22,4570 g
Węglowodany 70,2530 g
NKT 8,6770 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,3850 g
Sód 863,6600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,6300 kcal
Białko 29,8600 g
Tłuszcz 17,7100 g
Węglowodany 95,3960 g
NKT 3,9680 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 15,7200 g
Sód 290,1002 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

szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg 50g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,3000 kcal
Białko 20,9500 g
Tłuszcz 30,3500 g
Węglowodany 45,4700 g
NKT 6,3850 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,5500 g
Sód 842,1000 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 2 110,8300 kcal
Białko 87,8080 g
Tłuszcz 81,1870 g
Węglowodany 248,6590 g
NKT 22,7720 g
Błonnik 20,7120 g
Cukry 39,2550 g
Sód 2 457,6602 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 714,7000 kcal
Białko 25,2880 g
Tłuszcz 23,8570 g
Węglowodany 93,3930 g
NKT 8,1920 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 11,2350 g
Sód 1 138,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 200g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 049,4000 kcal
Białko 35,1650 g
Tłuszcz 36,6300 g
Węglowodany 98,7350 g
NKT 8,7495 g
Błonnik 16,5000 g
Cukry 8,0900 g

Sód 1 222,0000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,7500 kcal
Białko 14,9550 g
Tłuszcz 30,2600 g
Węglowodany 55,8450 g
NKT 5,6685 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,4500 g
Sód 986,5000 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 2 438,8500 kcal
Białko 81,4080 g
Tłuszcz 94,7470 g
Węglowodany 256,5730 g
NKT 24,6100 g
Błonnik 21,3220 g
Cukry 27,5750 g
Sód 3 407,1600 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,0500 kcal
Białko 24,9230 g
Tłuszcz 24,1170 g
Węglowodany 80,8880 g
NKT 8,7515 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 13,3650 g
Sód 943,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 883,6300 kcal
Białko 29,8600 g
Tłuszcz 16,7100 g
Węglowodany 100,5960 g
NKT 3,8967 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 21,4800 g
Sód 290,1002 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,4000 kcal
Białko 12,3400 g
Tłuszcz 28,7800 g
Węglowodany 58,7300 g
NKT 5,6450 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,2100 g
Sód 820,8000 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 185,0800 kcal
Białko 73,1230 g
Tłuszcz 73,6070 g
Węglowodany 248,8140 g
NKT 20,2932 g
Błonnik 21,2870 g
Cukry 42,8550 g
Sód 2 114,2102 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,8500 kcal
Białko 23,5630 g
Tłuszcz 21,5570 g
Węglowodany 63,5480 g
NKT 8,1385 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 11,7150 g
Sód 906,9100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mies 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 90g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,6500 kcal
Białko 29,8000 g
Tłuszcz 17,5700 g
Węglowodany 93,0000 g
NKT 3,9678 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 13,7200 g
Sód 290,1000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,3000 kcal
Białko 12,4500 g
Tłuszcz 28,3500 g
Węglowodany 43,7700 g
NKT 5,8850 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5500 g
Sód 822,1000 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 807,8000 kcal
Białko 71,8130 g
Tłuszcz 71,4770 g
Węglowodany 208,9180 g
NKT 19,9913 g
Błonnik 18,5870 g
Cukry 33,7850 g
Sód 2 079,1100 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,5000 kcal
Białko 25,8280 g
Tłuszcz 27,6670 g
Węglowodany 87,8430 g
NKT 9,2530 g
Błonnik 6,7720 g
Cukry 15,3650 g
Sód 1 058,8300 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, seler), Schab gotowany rozdrobniony 90g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane tłuczone 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,6200 kcal
Białko 27,1100 g
Tłuszcz 11,1400 g
Węglowodany 83,9040 g
NKT 2,9556 g
Błonnik 15,6300 g
Cukry 20,4900 g
Sód 270,1003 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 40g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), seler gotowana 80g *(seler), Budyń 220g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,6000 kcal
Białko 23,0600 g
Tłuszcz 25,9200 g
Węglowodany 78,4700 g
NKT 7,3000 g
Błonnik 4,9000 g
Cukry 9,8500 g
Sód 1 024,9000 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 280,7200 kcal
Białko 81,9980 g
Tłuszcz 68,7270 g
Węglowodany 258,8170 g
NKT 21,5086 g
Błonnik 27,3020 g
Cukry 52,5050 g
Sód 2 413,8303 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Margaryna miękka 8g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,2900 kcal
Białko 27,7040 g
Tłuszcz 17,8920 g
Węglowodany 84,0190 g
NKT 5,3865 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 12,7150 g
Sód 901,3800 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 880,6500 kcal
Białko 29,8000 g
Tłuszcz 17,5700 g
Węglowodany 98,2000 g
NKT 3,9678 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 19,4800 g
Sód 290,1000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,2600 kcal
Białko 24,5890 g
Tłuszcz 38,4650 g
Węglowodany 63,4890 g
NKT 9,0150 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0400 g
Sód 939,3300 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 403,2000 kcal
Białko 99,0930 g
Tłuszcz 83,9270 g
Węglowodany 264,3080 g
NKT 22,3693 g
Błonnik 18,5870 g
Cukry 43,0350 g
Sód 2 316,8100 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

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), Klopsiki wieprzowe gotowane z kapustą kwaszoną w sosie pomidorowym 170g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 111,8600 kcal
Białko 24,8540 g
Tłuszcz 38,9000 g
Węglowodany 114,0310 g
NKT 5,7458 g
Błonnik 21,7340 g
Cukry 13,8030 g
Sód 417,3302 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 2 460,7700 kcal
Białko 78,0260 g
Tłuszcz 85,8270 g
Węglowodany 278,4230 g
NKT 22,3913 g
Błonnik 27,7410 g
Cukry 45,7536 g
Sód 2 699,9202 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

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), Potrawka z mięsa wieprzowego z warzywami duszona 130g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,6200 kcal
Białko 28,3540 g
Tłuszcz 24,6400 g
Węglowodany 90,8760 g
NKT 7,0465 g
Błonnik 20,6460 g
Cukry 14,0480 g
Sód 325,4402 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 2 344,2200 kcal
Białko 86,4520 g
Tłuszcz 80,1020 g
Węglowodany 269,8440 g
NKT 24,7965 g
Błonnik 27,0280 g
Cukry 44,7980 g
Sód 2 068,6502 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), Kielbasa 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

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), Potrawka z mięsa wieprzowego z warzywami duszona 130g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,6200 kcal
Białko 28,3540 g
Tłuszcz 24,6400 g
Węglowodany 85,6760 g
NKT 7,0465 g
Błonnik 20,6460 g
Cukry 8,2880 g
Sód 325,4402 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 2 017,5800 kcal
Białko 89,4610 g
Tłuszcz 79,9170 g
Węglowodany 225,2730 g
NKT 24,7615 g
Błonnik 24,6280 g
Cukry 38,5440 g
Sód 2 227,0802 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

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), Klopsiki wieprzowe gotowane z kapustą kwaszoną w sosie pomidorowym 170g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 111,8600 kcal
Białko 24,8540 g
Tłuszcz 38,9000 g
Węglowodany 114,0310 g
NKT 5,7458 g
Błonnik 21,7340 g
Cukry 13,8030 g

Sód 417,3302 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 2 284,7700 kcal
Białko 71,1360 g
Tłuszcz 83,1370 g
Węglowodany 245,6630 g
NKT 21,3063 g
Błonnik 25,9410 g
Cukry 36,9536 g
Sód 2 654,8202 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa 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

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), Potrawka gotowana z mięsa wieprzowego z warzywami duszona 130g *(seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 872,8600 kcal
Białko 27,5540 g
Tłuszcz 24,5600 g
Węglowodany 84,9560 g
NKT 7,0305 g
Błonnik 20,4140 g

Cukry 14,0320 g
Sód 325,2802 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 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 2 135,8700 kcal
Białko 78,5160 g
Tłuszcz 72,2270 g
Węglowodany 232,6680 g
NKT 22,7350 g
Błonnik 25,1210 g
Cukry 36,8820 g
Sód 2 242,5702 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), seler gotowana 80g *(seler), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0500 kcal
Białko 22,6330 g
Tłuszcz 24,8820 g
Węglowodany 82,8330 g
NKT 9,1975 g
Błonnik 7,6070 g
Cukry 11,8500 g
Sód 1 075,7600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(pszenica), Marchew gotowana z wody 100g, Ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 834,7300 kcal
Białko 33,0940 g
Tłuszcz 16,7100 g
Węglowodany 85,2400 g
NKT 5,4732 g
Błonnik 15,6190 g

Cukry 10,8020 g
Sód 295,3300 mg

Kolacja

POłędwica drobiowa rozdrobniona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Brokuł gotowany 130g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 521,1600 kcal
Białko 23,1790 g
Tłuszcz 18,7450 g
Węglowodany 58,9790 g
NKT 6,2180 g
Błonnik 6,9900 g
Cukry 2,7200 g
Sód 881,8300 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 161,9400 kcal
Białko 85,3560 g
Tłuszcz 62,8870 g
Węglowodany 250,0020 g
NKT 22,2537 g
Błonnik 32,6160 g
Cukry 28,6720 g
Sód 2 323,4200 mg

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa 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

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), Potrawka gotowana z mięsa wieprzowego z warzywami duszona 130g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,6200 kcal
Białko 28,3540 g
Tłuszcz 24,6400 g
Węglowodany 90,8760 g
NKT 7,0465 g

Błonnik 20,6460 g
Cukry 14,0480 g
Sód 325,4402 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 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 2 344,2200 kcal
Białko 86,4520 g
Tłuszcz 80,1020 g
Węglowodany 269,8440 g
NKT 24,7965 g
Błonnik 27,0280 g
Cukry 44,7980 g
Sód 2 068,6502 mg

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Ogórek świeży 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,2400 kcal
Białko 21,5790 g
Tłuszcz 23,9020 g
Węglowodany 61,5540 g
NKT 7,5950 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 9,3705 g
Sód 1 004,0300 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Fasolka gotowana po bretońsku z warzywami 280g * (pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 107,0600 kcal
Białko 40,8730 g
Tłuszcz 12,7070 g
Węglowodany 148,2920 g
NKT 0,9122 g
Błonnik 29,0100 g
Cukry 34,3835 g
Sód 519,8902 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,8600 kcal
Białko 15,3590 g
Tłuszcz 18,2950 g
Węglowodany 61,9190 g
NKT 6,1470 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5000 g
Sód 907,6300 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 496,4600 kcal
Białko 94,6210 g
Tłuszcz 66,8140 g
Węglowodany 310,3450 g
NKT 18,1562 g
Błonnik 32,7320 g
Cukry 48,2540 g
Sód 2 813,7502 mg

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,9900 kcal
Białko 28,5740 g
Tłuszcz 29,8220 g
Węglowodany 83,4890 g
NKT 8,6325 g
Błonnik 0,8170 g
Cukry 11,0605 g
Sód 1 146,7800 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie koperkow 115g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 994,1500 kcal
Białko 34,8480 g
Tłuszcz 27,0310 g
Węglowodany 96,2970 g
NKT 1,1683 g
Błonnik 17,9450 g
Cukry 19,4335 g
Sód 282,3302 mg

Dodatek Podwieczorku

Margaryna miękka 8g, Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,2000 kcal
Białko 7,5100 g
Tłuszcz 7,8600 g
Węglowodany 29,8300 g
NKT 1,8020 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,9000 g
Sód 218,8000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 476,6600 kcal
Białko 15,0290 g
Tłuszcz 19,5350 g

Węglowodany 57,3190 g
NKT 6,2070 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,8500 g
Sód 809,2300 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 517,6000 kcal
Białko 95,8610 g
Tłuszcz 89,6480 g
Węglowodany 275,9350 g
NKT 19,6098 g
Błonnik 20,8920 g
Cukry 34,0440 g
Sód 2 570,5402 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, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,1000 kcal
Białko 27,4180 g
Tłuszcz 31,5170 g
Węglowodany 77,2130 g
NKT 11,2350 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 13,6605 g
Sód 1 205,7600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie koperkowym 115g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,1500 kcal
Białko 34,8480 g
Tłuszcz 27,0310 g
Węglowodany 91,0970 g
NKT 1,1683 g
Błonnik 17,9450 g
Cukry 13,6735 g
Sód 282,3302 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g

Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 447,2600 kcal
Białko 14,6290 g
Tłuszcz 17,8450 g
Węglowodany 50,8090 g
NKT 6,0820 g
Błonnik 0,6900 g
Cukry 1,3000 g
Sód 1 234,0300 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 C03 Dieta z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji:

Wartość energetyczna 2 256,8100 kcal
Białko 93,7050 g
Tłuszcz 88,3030 g
Węglowodany 257,6990 g
NKT 21,9873 g
Błonnik 21,9670 g
Cukry 31,6340 g
Sód 3 104,3202 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Ogórek świeży 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,9000 kcal
Białko 24,5880 g
Tłuszcz 29,6570 g
Węglowodany 87,2130 g
NKT 10,3350 g
Błonnik 1,7920 g
Cukry 9,8105 g
Sód 1 320,8600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Fasolka gotowana po bretońsku z warzywami 280g *(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 141,7600 kcal
Białko 41,8730 g
Tłuszcz 12,8070 g
Węglowodany 155,6920 g
NKT 0,9322 g
Błonnik 29,3000 g

Cukry 34,4035 g
Sód 520,0902 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,3000 kcal
Białko 15,3800 g
Tłuszcz 20,7700 g
Węglowodany 61,9400 g
NKT 7,0770 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5000 g
Sód 907,9000 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 536,5600 kcal
Białko 91,7410 g
Tłuszcz 68,6340 g
Węglowodany 313,8450 g
NKT 20,1442 g
Błonnik 31,4820 g
Cukry 47,5140 g
Sód 2 862,2502 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,0500 kcal
Białko 28,6930 g
Tłuszcz 33,6470 g
Węglowodany 83,6080 g
NKT 10,8425 g
Błonnik 0,8170 g
Cukry 11,0605 g
Sód 1 127,9100 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie koperkowym 115g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 994,1500 kcal
Białko 34,8480 g
Tłuszcz 27,0310 g
Węglowodany 96,2970 g
NKT 1,1683 g
Błonnik 17,9450 g
Cukry 19,4335 g

Sód 282,3302 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8000 kcal
Białko 18,9800 g
Tłuszcz 22,9700 g
Węglowodany 90,6400 g
NKT 7,2270 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,7000 g
Sód 1 107,9000 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 535,6000 kcal
Białko 92,4210 g
Tłuszcz 89,0480 g
Węglowodany 279,5450 g
NKT 21,0378 g
Błonnik 19,1520 g
Cukry 33,9940 g
Sód 2 631,5402 mg

Dieta: D11 Dieta papkowata

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana mielona 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,0500 kcal
Białko 28,6930 g
Tłuszcz 33,6470 g
Węglowodany 83,6080 g
NKT 10,8425 g
Błonnik 0,8170 g
Cukry 11,0605 g
Sód 1 127,9100 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), filet z kurczaka gotowany mielony 100g, ziemniaki gotowane puree 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 905,0600 kcal
Białko 33,3080 g
Tłuszcz 22,8770 g
Węglowodany 84,9870 g
NKT 0,8511 g
Błonnik 17,5100 g
Cukry 19,4035 g
Sód 281,8902 mg

Kolacja

Szynka drobiowa mielona 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Bułka pszenna 100g *(pszenica), seler gotowana 150g *(seler), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 711,7000 kcal
Białko 21,3000 g
Tłuszcz 25,6700 g
Węglowodany 100,7900 g
NKT 7,3180 g
Błonnik 8,3300 g
Cukry 2,3000 g
Sód 1 100,5000 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 D11 Dieta papkowata:

Wartość energetyczna 2 497,8100 kcal
Białko 94,3010 g
Tłuszcz 88,1940 g
Węglowodany 279,3850 g
NKT 21,0116 g
Błonnik 26,6570 g
Cukry 34,7640 g
Sód 2 636,3002 mg

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,7500 kcal
Białko 22,4730 g
Tłuszcz 28,6570 g
Węglowodany 81,1380 g
NKT 9,2025 g
Błonnik 0,8170 g
Cukry 8,7905 g
Sód 848,3100 mg

Obiad

Barszcz burakowy z lanym ciastem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie koperkowym 115g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 923,4500 kcal
Białko 33,8480 g
Tłuszcz 22,9310 g
Węglowodany 88,8970 g
NKT 0,8631 g
Błonnik 17,6550 g
Cukry 19,4135 g
Sód 282,1302 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,6400 kcal
Białko 7,5660 g
Tłuszcz 9,6600 g
Węglowodany 29,8860 g
NKT 2,8420 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,9000 g
Sód 209,9200 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,3000 kcal
Białko 18,8400 g
Tłuszcz 16,6700 g
Węglowodany 90,5000 g
NKT 4,0870 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,7000 g
Sód 1 126,5000 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 559,7400 kcal
Białko 92,6270 g
Tłuszcz 83,3180 g
Węglowodany 299,4210 g
NKT 18,7946 g
Błonnik 19,2520 g
Cukry 32,6040 g
Sód 2 580,2602 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