



Sobota 27-12-2025

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,6000 kcal

Białko 28,5980 g

Tłuszcz 29,0370 g

Węglowodany 74,9430 g

NKT 8,9340 g

Błonnik 0,7720 g

Cukry 10,4150 g

Sód 954,1600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 130g, Ogórek konserwowy 65g *(gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,6000 kcal

Białko 35,2800 g

Tłuszcz 31,4000 g

Węglowodany 108,3700 g

NKT 7,8050 g

Błonnik 16,7500 g

Cukry 3,4100 g

Sód 746,1500 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,8000 kcal

Białko 21,7700 g

Tłuszcz 31,9900 g

Węglowodany 62,1700 g

NKT 9,3450 g

Cukry 1,7460 g

Sód 1 153,0000 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 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 2 432,8000 kcal
Białko 92,1080 g
Tłuszcz 95,2670 g
Węglowodany 283,6430 g
NKT 27,3160 g
Błonnik 23,3420 g
Cukry 38,2110 g
Sód 2 913,7100 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł. 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,1000 kcal
Białko 29,7280 g
Tłuszcz 29,6570 g
Węglowodany 76,5030 g
NKT 9,2380 g
Błonnik 0,9020 g
Cukry 11,7150 g
Sód 968,0600 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,9300 kcal
Białko 34,4540 g
Tłuszcz 30,5600 g
Węglowodany 99,0900 g
NKT 8,1002 g
Błonnik 11,3190 g
Cukry 3,5820 g
Sód 223,4800 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 100g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,8000 kcal
Białko 22,2200 g
Tłuszcz 32,2400 g
Węglowodany 64,6200 g
NKT 9,3700 g
Cukry 1,7460 g
Sód 1 157,0000 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 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 2 409,6300 kcal
Białko 92,8620 g
Tłuszcz 95,2970 g
Węglowodany 278,3730 g
NKT 27,9402 g
Błonnik 18,0410 g
Cukry 39,6830 g
Sód 2 408,9400 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,4500 kcal
Białko 29,6530 g
Tłuszcz 35,2320 g
Węglowodany 84,2280 g

NKT 12,0420 g
Błonnik 3,7270 g
Cukry 15,2400 g
Sód 1 296,6100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 130g, Ogórek konserwowy 65g *(gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,6000 kcal
Białko 35,2800 g
Tłuszcz 31,4000 g
Węglowodany 108,3700 g
NKT 7,8050 g
Błonnik 16,7500 g
Cukry 3,4100 g
Sód 746,1500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 195,8100 kcal
Białko 77,8420 g
Tłuszcz 90,5870 g
Węglowodany 255,2070 g
NKT 27,7620 g
Błonnik 25,5770 g
Cukry 29,8900 g
Sód 3 064,4900 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,6000 kcal
Białko 23,3980 g
Tłuszcz 30,2870 g
Węglowodany 80,6930 g

NKT 9,5090 g

Błonnik 2,1220 g
Cukry 12,9650 g
Sód 968,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,3300 kcal
Białko 34,1240 g
Tłuszcz 23,6700 g
Węglowodany 102,9250 g
NKT 7,3347 g
Błonnik 11,2190 g
Cukry 3,3820 g
Sód 227,4800 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 017,6900 kcal
Białko 72,6810 g
Tłuszcz 79,5120 g
Węglowodany 249,4270 g
NKT 24,7587 g
Błonnik 17,0910 g
Cukry 27,4370 g
Sód 2 167,3700 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 975,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mies 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 100g, ziemniaki gotowane 220g, Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,3300 kcal

Białko 33,8740 g

Tłuszcz 23,6700 g

Węglowodany 79,6750 g

NKT 7,2597 g

Błonnik 11,2190 g

Cukry 3,3820 g

Sód 162,4800 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,7600 kcal

Białko 14,2090 g

Tłuszcz 23,5550 g

Węglowodany 51,8090 g

NKT 7,7750 g

Cukry 1,5400 g

Sód 976,7300 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 949,2900 kcal

Białko 80,8310 g

Tłuszcz 81,4120 g

Węglowodany 215,9770 g

NKT 26,2437 g

Błonnik 11,9910 g

Cukry 20,1370 g

Sód 2 227,7700 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł. 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,1000 kcal

Białko 29,7280 g

Tłuszcz 29,6570 g

Węglowodany 76,5030 g

NKT 9,2380 g

Błonnik 0,9020 g

Cukry 11,7150 g

Sód 968,0600 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,9300 kcal
Białko 34,4540 g
Tłuszcz 30,5600 g
Węglowodany 99,0900 g
NKT 8,1002 g
Błonnik 11,3190 g
Cukry 3,5820 g
Sód 223,4800 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 100g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,8000 kcal
Białko 22,2200 g
Tłuszcz 32,2400 g
Węglowodany 64,6200 g
NKT 9,3700 g
Cukry 1,7460 g
Sód 1 157,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 296,8300 kcal
Białko 87,7020 g
Tłuszcz 93,2570 g
Węglowodany 260,0130 g
NKT 26,8482 g
Błonnik 16,1210 g
Cukry 37,0430 g
Sód 2 352,5400 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,3000 kcal
Białko 21,4780 g
Tłuszcz 23,7020 g
Węglowodany 61,9780 g
NKT 8,5400 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 8,9500 g
Sód 840,0100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa duszona z cebulką 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,1900 kcal
Białko 33,0580 g
Tłuszcz 30,0300 g
Węglowodany 104,1690 g
NKT 7,3842 g
Błonnik 16,6680 g
Cukry 8,9340 g
Sód 323,4003 mg

Podwieczork

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,8000 kcal
Białko 22,7200 g
Tłuszcz 21,3100 g
Węglowodany 63,1400 g
NKT 7,1000 g
Cukry 2,7000 g
Sód 926,7000 mg

Dodatek 2 Śniadania

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal
Białko 7,8860 g
Tłuszcz 11,9300 g

Węglowodany 30,0560 g
NKT 3,0920 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8600 g
Sód 480,9200 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 350,5300 kcal
Białko 90,7020 g
Tłuszcz 89,5120 g
Węglowodany 286,5030 g
NKT 27,2482 g
Błonnik 24,2600 g
Cukry 34,0840 g
Sód 2 629,4303 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 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,0000 kcal
Białko 24,8080 g
Tłuszcz 27,0120 g
Węglowodany 78,7280 g
NKT 8,6650 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 8,5500 g
Sód 868,9100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,7400 kcal
Białko 35,0380 g
Tłuszcz 17,3500 g
Węglowodany 103,3140 g
NKT 5,7297 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6240 g
Sód 361,0503 mg

Podwieczork

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g

NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 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 Śniadania

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal
Białko 7,8860 g
Tłuszcz 11,9300 g
Węglowodany 30,0560 g
NKT 3,0920 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8600 g
Sód 480,9200 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 329,5800 kcal
Białko 97,9320 g
Tłuszcz 82,9820 g
Węglowodany 300,9980 g
NKT 25,7787 g
Błonnik 23,8150 g
Cukry 32,5740 g
Sód 2 547,5803 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Chleb mieszany 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,7000 kcal
Białko 25,6980 g
Tłuszcz 26,5320 g
Węglowodany 78,6680 g
NKT 9,8600 g
Błonnik 3,0820 g

Cukry 12,8500 g
Sód 1 094,2100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa duszona z cebulką 120g *(pszenica), Marchew gotowana 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,1900 kcal
Białko 33,0580 g
Tłuszcz 30,0300 g
Węglowodany 104,1690 g
NKT 7,3842 g
Błonnik 16,6680 g
Cukry 8,9340 g
Sód 323,4003 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,1600 kcal
Białko 21,7890 g
Tłuszcz 18,6750 g
Węglowodany 55,3290 g
NKT 6,2570 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,3000 g
Sód 948,5300 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 2 100,8500 kcal
Białko 85,7050 g
Tłuszcz 77,2770 g
Węglowodany 256,5260 g
NKT 24,5932 g
Błonnik 24,3700 g
Cukry 26,7240 g
Sód 2 422,5403 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,8500 kcal
Białko 27,6230 g
Tłuszcz 28,0920 g
Węglowodany 80,5330 g
NKT 9,8475 g
Błonnik 1,8570 g

Cukry 12,7000 g
Sód 1 039,2600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 711,0800 kcal
Białko 35,1480 g
Tłuszcz 17,4100 g
Węglowodany 103,4140 g
NKT 5,7497 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6440 g
Sód 362,3103 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 037,8900 kcal
Białko 91,9700 g
Tłuszcz 67,8170 g
Węglowodany 260,8360 g
NKT 22,9462 g
Błonnik 21,3500 g
Cukry 26,1340 g
Sód 2 356,5003 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,2000 kcal
Białko 27,0480 g
Tłuszcz 26,5820 g
Węglowodany 75,2180 g
NKT 9,7450 g
Błonnik 0,3820 g

Cukry 13,1500 g
Sód 1 045,7100 mg

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 633,7400 kcal
Białko 34,8380 g
Tłuszcz 17,3500 g
Węglowodany 84,7140 g
NKT 5,6697 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6240 g
Sód 309,0503 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,9600 kcal
Białko 20,9390 g
Tłuszcz 18,3150 g
Węglowodany 43,5190 g
NKT 6,0900 g
Cukry 2,3000 g
Sód 743,6300 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 864,5000 kcal
Białko 92,7250 g
Tłuszcz 67,6470 g
Węglowodany 212,4510 g
NKT 23,3047 g
Błonnik 16,6050 g
Cukry 25,8740 g
Sód 2 211,7903 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,0000 kcal
Białko 24,8080 g
Tłuszcz 27,0120 g
Węglowodany 78,7280 g
NKT 8,6650 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 8,5500 g
Sód 868,9100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,7400 kcal
Białko 35,0380 g
Tłuszcz 17,3500 g
Węglowodany 103,3140 g
NKT 5,7297 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6240 g
Sód 361,0503 mg

Podwieczork

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 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 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 075,1400 kcal
Białko 90,0460 g
Tłuszcz 71,0520 g
Węglowodany 270,9420 g
NKT 22,6867 g
Błonnik 20,9250 g
Cukry 31,7140 g
Sód 2 066,6603 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,2500 kcal
Białko 21,5730 g
Tłuszcz 22,1120 g
Węglowodany 68,0980 g
NKT 8,1880 g
Błonnik 3,7970 g
Cukry 9,2700 g
Sód 814,7100 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Kieszonki schabowe pieczone*(jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z białej kapusty z olejem 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 060,8105 kcal
Białko 32,3960 g
Tłuszcz 50,7697 g
Węglowodany 118,6120 g
NKT 6,7016 g
Błonnik 16,7900 g
Cukry 11,6503 g
Sód 513,5607 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal
Białko 8,5760 g
Tłuszcz 8,1100 g
Węglowodany 28,9860 g
NKT 2,6230 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 463,4200 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Masło 20g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 579,4405 kcal
Białko 87,0050 g
Tłuszcz 105,0457 g
Węglowodany 308,4510 g
NKT 25,9836 g
Błonnik 28,6870 g
Cukry 38,1603 g
Sód 2 442,5807 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,5000 kcal
Białko 24,6980 g
Tłuszcz 25,3620 g
Węglowodany 82,9330 g
NKT 8,2655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 8,8000 g
Sód 848,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,3100 kcal
Białko 32,3400 g
Tłuszcz 24,7490 g
Węglowodany 101,5690 g
NKT 7,7796 g
Błonnik 14,0050 g
Cukry 14,2600 g
Sód 274,1903 mg

Podwieczork

Półdewica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Masło. 8g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal
Białko 8,5760 g
Tłuszcz 8,1100 g

Węglowodany 28,9860 g
NKT 2,6230 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 463,4200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 315,0500 kcal
Białko 88,6740 g
Tłuszcz 85,3210 g
Węglowodany 302,0380 g
NKT 27,2371 g
Błonnik 25,7770 g
Cukry 37,5000 g
Sód 2 425,6703 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,0500 kcal
Białko 26,6530 g
Tłuszcz 26,0720 g
Węglowodany 84,5580 g
NKT 8,7280 g

Błonnik 6,4970 g
Cukry 13,1700 g
Sód 1 241,6100 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Kieszonki schabowe pieczone *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty z olejem 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 106,3310 kcal
Białko 33,5356 g
Tłuszcz 51,4355 g
Węglowodany 127,5374 g
NKT 6,8561 g
Błonnik 16,7900 g
Cukry 11,6503 g
Sód 573,7728 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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 2 407,7810 kcal
Białko 81,3276 g
Tłuszcz 98,0265 g
Węglowodany 287,7594 g
NKT 23,0451 g
Błonnik 28,7970 g
Cukry 30,0603 g
Sód 2 411,1028 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,1000 kcal
Białko 27,4480 g
Tłuszcz 26,2420 g
Węglowodany 84,4530 g
NKT 9,3855 g

Błonnik 5,5220 g
Cukry 12,9500 g
Sód 1 014,1600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa gotowana w sosie 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,7100 kcal
Białko 34,0700 g
Tłuszcz 24,8790 g
Węglowodany 109,7690 g
NKT 7,8086 g
Błonnik 16,1850 g
Cukry 18,2600 g
Sód 319,7903 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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 2 104,2100 kcal
Białko 85,2270 g
Tłuszcz 73,4400 g
Węglowodany 273,5560 g
NKT 24,7551 g
Błonnik 25,8670 g
Cukry 36,7000 g
Sód 1 884,1703 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,5000 kcal
Białko 25,0980 g
Tłuszcz 24,2620 g
Węglowodany 79,2330 g
NKT 9,1655 g
Błonnik 4,1720 g

Cukry 13,4000 g
Sód 950,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa gotowana w sosie 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 898,2100 kcal
Białko 33,8700 g
Tłuszcz 45,3790 g
Węglowodany 91,1690 g
NKT 9,4598 g
Błonnik 16,1850 g
Cukry 18,2600 g
Sód 261,8403 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 164,9100 kcal
Białko 86,8670 g
Tłuszcz 93,8200 g
Węglowodany 235,1760 g
NKT 26,7943 g
Błonnik 21,2470 g
Cukry 36,7600 g
Sód 1 826,7203 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), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,5000 kcal
Białko 24,6980 g
Tłuszcz 25,3620 g
Węglowodany 82,9330 g
NKT 8,2655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 8,8000 g
Sód 848,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,3100 kcal
Białko 32,3400 g
Tłuszcz 24,7490 g
Węglowodany 101,5690 g
NKT 7,7796 g
Błonnik 14,0050 g
Cukry 14,2600 g
Sód 274,1903 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal
Białko 8,5760 g
Tłuszcz 8,1100 g
Węglowodany 28,9860 g
NKT 2,6230 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 463,4200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 265,0500 kcal
Białko 88,2740 g
Tłuszcz 84,8210 g
Węglowodany 293,2380 g
NKT 27,1971 g
Błonnik 23,3770 g
Cukry 27,5000 g
Sód 2 423,6703 mg

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,8000 kcal
Białko 24,1180 g
Tłuszcz 29,4670 g
Węglowodany 64,6330 g
NKT 10,2220 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 9,7605 g
Sód 1 072,9600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony 150g *(pszenica), Kluski gotowane z mąki ziemniaczanej z cebulką 270g *(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 100g *(jaja, gorczyca), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 370,5725 kcal
Białko 38,0350 g
Tłuszcz 54,2748 g
Węglowodany 182,6981 g
NKT 8,7981 g
Błonnik 10,9450 g
Cukry 2,9400 g
Sód 365,6790 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,1400 kcal
Białko 6,9660 g
Tłuszcz 8,3100 g
Węglowodany 29,6360 g
NKT 2,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 259,9200 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 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 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

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

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 2 949,4125 kcal
Białko 95,2990 g
Tłuszcz 118,5218 g
Węglowodany 358,9071 g
NKT 30,7391 g
Błonnik 16,5570 g
Cukry 27,2005 g
Sód 2 721,8590 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, Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,0000 kcal
Białko 27,7980 g
Tłuszcz 32,8270 g
Węglowodany 82,8330 g
NKT 10,3620 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 9,3605 g
Sód 1 107,3600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal
Białko 31,8990 g
Tłuszcz 21,9000 g
Węglowodany 95,5400 g
NKT 0,4842 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 3,5020 g
Sód 207,8300 mg

Podwieczork

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), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, 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 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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 2 410,4700 kcal
Białko 93,4430 g
Tłuszcz 90,8570 g
Węglowodany 290,1990 g
NKT 22,6652 g
Błonnik 18,1810 g
Cukry 27,0625 g
Sód 2 548,4100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,0000 kcal
Białko 26,4980 g
Tłuszcz 41,6270 g
Węglowodany 81,1330 g
NKT 12,0750 g
Błonnik 3,5320 g
Cukry 13,6605 g
Sód 1 252,3600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony 150g *(pszenica), Kluski gotowane z mąki ziemniaczanej z cebulką 270g *(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 100g *(jaja, gorczyca), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 370,5725 kcal
Białko 38,0350 g
Tłuszcz 54,2748 g
Węglowodany 182,6981 g
NKT 8,7981 g
Błonnik 10,9450 g
Cukry 2,9400 g
Sód 365,6790 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,6600 kcal
Białko 12,7790 g
Tłuszcz 17,9350 g
Węglowodany 54,1190 g
NKT 6,2070 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,0000 g
Sód 859,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 734,2325 kcal
Białko 78,2120 g
Tłuszcz 114,1368 g
Węglowodany 328,9501 g
NKT 27,1801 g
Błonnik 19,0670 g
Cukry 27,6005 g
Sód 2 479,2690 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal
Białko 31,8990 g
Tłuszcz 21,9000 g
Węglowodany 95,5400 g
NKT 0,4842 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 3,5020 g
Sód 207,8300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

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

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 107,4900 kcal
Białko 75,0360 g
Tłuszcz 83,6320 g
Węglowodany 248,1520 g
NKT 18,4862 g
Błonnik 20,4910 g
Cukry 27,7725 g
Sód 2 135,7200 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 831,0000 kcal
Białko 28,1980 g
Tłuszcz 41,7270 g
Węglowodany 79,1330 g
NKT 11,9750 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,9605 g
Sód 1 209,3600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.warz. 250g *(seler), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200 g, Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g *(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,9300 kcal
Białko 31,6990 g
Tłuszcz 21,9000 g
Węglowodany 76,9400 g
NKT 0,4242 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 3,5020 g
Sód 155,8300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 454,6600 kcal
Białko 14,4790 g
Tłuszcz 18,0350 g
Węglowodany 52,1190 g
NKT 6,1070 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,3000 g
Sód 816,2300 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 052,1900 kcal
Białko 84,2760 g
Tłuszcz 87,0620 g
Węglowodany 217,1920 g
NKT 20,3062 g
Błonnik 16,2910 g
Cukry 20,5625 g
Sód 2 294,8200 mg

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,0000 kcal
Białko 27,7980 g
Tłuszcz 32,8270 g
Węglowodany 82,8330 g
NKT 10,3620 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 9,3605 g
Sód 1 107,3600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal
Białko 31,8990 g
Tłuszcz 21,9000 g
Węglowodany 95,5400 g
NKT 0,4842 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 3,5020 g
Sód 207,8300 mg

Podwieczork

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), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 336,4700 kcal
Białko 92,5430 g
Tłuszcz 90,5570 g
Węglowodany 279,1990 g
NKT 22,5652 g
Błonnik 16,6810 g
Cukry 17,0625 g
Sód 2 546,4100 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,7500 kcal
Białko 25,3330 g
Tłuszcz 26,0120 g
Węglowodany 71,0430 g
NKT 9,6125 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 13,0200 g
Sód 883,9600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięś.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Kotlet z kurczaka siekany duszony *(pszenica, jaja, orzechy), Marchew gotowana z groszkiem 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 050,6800 kcal
Białko 30,8010 g
Tłuszcz 51,0740 g
Węglowodany 114,0660 g
NKT 4,7348 g
Błonnik 15,1300 g
Cukry 6,3065 g
Sód 292,2100 mg

Podwieczork

Twaróg półtł. 40g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 308,2100 kcal
Białko 10,5040 g
Tłuszcz 16,5650 g
Węglowodany 30,7240 g
NKT 5,7395 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 1,6000 g
Sód 270,3800 mg

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,3600 kcal
Białko 13,2590 g
Tłuszcz 23,0950 g
Węglowodany 62,0190 g
NKT 6,4470 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,6000 g
Sód 934,1300 mg

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 655,0000 kcal
Białko 81,1970 g
Tłuszcz 117,5460 g
Węglowodany 297,6520 g
NKT 26,6738 g
Błonnik 22,6920 g
Cukry 42,5265 g
Sód 2 384,6800 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 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 417,5500 kcal
Białko 21,6930 g
Tłuszcz 24,8920 g
Węglowodany 28,5830 g
NKT 9,3945 g
Błonnik 0,3970 g
Cukry 12,4500 g
Sód 517,4600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Sok owocowy 200g, Kotlet de Volaille 90g smażony*(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 112,7500 kcal
Białko 34,4960 g
Tłuszcz 56,5190 g
Węglowodany 112,8600 g
NKT 6,9018 g
Błonnik 22,2450 g
Cukry 11,4410 g
Sód 471,2603 mg

Podwieczork

Twaróg półtł. 40g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g *(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 325,7100 kcal
Białko 11,1040 g

Tłuszcz 17,9150 g

Węglowodany 30,9740 g
NKT 5,8395 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,3000 g
Sód 220,3800 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,1600 kcal
Białko 12,9590 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 31,9590 g
NKT 6,5370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,6200 g
Sód 661,5300 mg

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 383,1700 kcal
Białko 81,5520 g
Tłuszcz 125,3010 g
Węglowodany 224,1760 g
NKT 28,8128 g
Błonnik 27,6970 g
Cukry 45,8110 g
Sód 1 874,6303 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,9500 kcal
Białko 24,5130 g
Tłuszcz 26,1720 g
Węglowodany 82,8430 g
NKT 9,7525 g

Błonnik 2,7070 g
Cukry 12,9200 g
Sód 1 018,3600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięś.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Kotlet z kurczaka siekany duszony *(pszenica, jaja, orzechy), Marchew gotowana z groszkiem 100g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 050,6800 kcal
Białko 30,8010 g
Tłuszcz 51,0740 g
Węglowodany 114,0660 g
NKT 4,7348 g
Błonnik 15,1300 g
Cukry 6,3065 g
Sód 292,2100 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Ser żółty 20g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,3600 kcal
Białko 15,5990 g
Tłuszcz 26,7550 g
Węglowodany 54,5790 g
NKT 8,3470 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 1 065,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 357,9900 kcal
Białko 71,8130 g
Tłuszcz 104,3010 g
Węglowodany 262,4880 g
NKT 22,9343 g
Błonnik 22,4270 g
Cukry 30,3265 g
Sód 2 377,9000 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0000 kcal
Białko 26,2080 g
Tłuszcz 27,6620 g
Węglowodany 82,6780 g
NKT 9,6900 g

Błonnik 1,7320 g
Cukry 12,7000 g
Sód 967,9100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe gotowane z ziemniakami i serem twarogowym półł. 220g * (pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,3700 kcal
Białko 25,8550 g
Tłuszcz 22,8650 g
Węglowodany 133,5390 g
NKT 6,2268 g
Błonnik 20,0750 g
Cukry 10,7110 g
Sód 328,8503 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,1600 kcal
Białko 12,9290 g
Tłuszcz 24,3350 g
Węglowodany 57,4190 g
NKT 6,5070 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,9500 g
Sód 835,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 115,5300 kcal
Białko 65,8920 g
Tłuszcz 75,1620 g
Węglowodany 284,6360 g
NKT 22,5238 g
Błonnik 25,0470 g
Cukry 34,3610 g
Sód 2 134,4903 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 615,8000 kcal
Białko 24,7780 g
Tłuszcz 25,9020 g
Węglowodany 67,6780 g
NKT 9,5500 g

Błonnik 0,3820 g

Cukry 12,9500 g
Sód 883,5100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 766,3700 kcal
Białko 25,6550 g
Tłuszcz 22,8650 g
Węglowodany 114,9390 g
NKT 6,1668 g
Błonnik 20,0750 g
Cukry 10,7110 g
Sód 276,8503 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,9600 kcal
Białko 11,4990 g
Tłuszcz 22,5750 g
Węglowodany 42,4190 g
NKT 6,3670 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 751,3300 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 941,7300 kcal
Białko 71,8320 g
Tłuszcz 76,7420 g
Węglowodany 234,0360 g
NKT 23,8838 g
Błonnik 20,8470 g
Cukry 26,6610 g
Sód 2 025,0903 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 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 417,5500 kcal
Białko 21,6930 g
Tłuszcz 24,8920 g
Węglowodany 28,5830 g
NKT 9,3945 g
Błonnik 0,3970 g
Cukry 12,4500 g

Sód 517,4600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Sok owocowy 200g, Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 112,7500 kcal
Białko 34,4960 g
Tłuszcz 56,5190 g
Węglowodany 112,8600 g
NKT 6,9018 g
Błonnik 22,2450 g
Cukry 11,4410 g
Sód 471,2603 mg

Podwieczork

Twaróg półtł. 40g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g *(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 325,7100 kcal
Białko 11,1040 g
Tłuszcz 17,9150 g
Węglowodany 30,9740 g
NKT 5,8395 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,3000 g
Sód 220,3800 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,1600 kcal
Białko 12,9590 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 31,9590 g
NKT 6,5370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,6200 g
Sód 661,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 333,1700 kcal
Białko 81,1520 g
Tłuszcz 124,8010 g
Węglowodany 215,3760 g
NKT 28,7728 g
Błonnik 25,2970 g
Cukry 35,8110 g
Sód 1 872,6303 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,9000 kcal
Białko 23,3580 g
Tłuszcz 23,7170 g
Węglowodany 69,1430 g
NKT 9,4970 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,0150 g
Sód 1 213,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g, Sok owocowy 200g, Kotlet z fileta kurczaka duszony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 107,1400 kcal
Białko 33,8700 g
Tłuszcz 57,5440 g
Węglowodany 109,9570 g
NKT 4,5394 g
Błonnik 15,3240 g
Cukry 11,4135 g
Sód 533,5907 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł. 20g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,0600 kcal
Białko 18,3790 g
Tłuszcz 27,8450 g
Węglowodany 64,0190 g
NKT 6,6100 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,4000 g
Sód 918,0300 mg

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Masło. 8g *(mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 253,2900 kcal
Białko 12,6410 g

Tłuszcz 9,9400 g

Węglowodany 29,4010 g

NKT 3,1495 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 0,8000 g
Sód 606,0700 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 782,1900 kcal
Białko 94,3080 g
Tłuszcz 121,3860 g
Węglowodany 301,8800 g
NKT 24,9879 g
Błonnik 22,7810 g
Cukry 40,2685 g
Sód 3 329,1507 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Twaróg półtł. 40g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0000 kcal
Białko 29,8080 g
Tłuszcz 25,2670 g
Węglowodany 69,0530 g
NKT 9,8820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,8150 g
Sód 1 223,5600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,8400 kcal
Białko 34,1980 g
Tłuszcz 15,1100 g
Węglowodany 95,6140 g
NKT 5,6737 g
Błonnik 11,1830 g
Cukry 5,8240 g
Sód 242,6803 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 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 Śniadania

Polędwica wieprzowa parzona 50g, Masło. 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 262,4900 kcal

Białko 15,7010 g

Tłuszcz 9,6400 g

Węglowodany 29,3010 g

NKT 3,7495 g

Błonnik 3,2650 g

Cukry 0,8000 g

Sód 688,5700 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 436,7900 kcal

Białko 107,4060 g

Tłuszcz 85,1020 g

Węglowodany 287,2070 g

NKT 27,5072 g

Błonnik 18,6400 g

Cukry 35,0850 g

Sód 3 207,8403 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,1000 kcal

Białko 20,9380 g

Tłuszcz 22,8770 g

Węglowodany 78,5930 g

NKT 9,1370 g

Błonnik 3,0820 g

Cukry 10,9150 g

Sód 1 324,9600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, Sok owocowy 200g, Kotlet z fileta kurczaka duszony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 107,1400 kcal
Białko 33,8700 g
Tłuszcz 57,5440 g
Węglowodany 109,9570 g
NKT 4,5394 g
Błonnik 15,3240 g
Cukry 11,4135 g
Sód 533,5907 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,4600 kcal
Białko 19,0590 g
Tłuszcz 27,3850 g
Węglowodany 56,0790 g
NKT 6,7135 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,5060 g
Sód 946,2300 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 2 446,5000 kcal
Białko 79,0270 g
Tłuszcz 109,8460 g
Węglowodany 262,9890 g
NKT 21,4819 g
Błonnik 23,4160 g
Cukry 26,4745 g
Sód 2 861,1807 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb 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), Kurczak gotowany w białym sosie 160g * (pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,5400 kcal
Białko 34,1980 g
Tłuszcz 14,4100 g
Węglowodany 95,6140 g
NKT 5,6737 g
Błonnik 11,1830 g
Cukry 5,8240 g
Sód 241,4903 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,4600 kcal
Białko 21,3090 g
Tłuszcz 28,9850 g
Węglowodany 59,2790 g
NKT 6,7135 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,3560 g
Sód 896,2300 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 2 047,4000 kcal
Białko 85,1050 g
Tłuszcz 70,8620 g
Węglowodany 255,9460 g
NKT 23,1012 g
Błonnik 16,5750 g
Cukry 22,5850 g
Sód 2 486,0803 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 17g *(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,4000 kcal
Białko 23,4580 g
Tłuszcz 23,9170 g
Węglowodany 70,1430 g
NKT 9,5070 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,0150 g
Sód 1 211,5600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,6400 kcal
Białko 39,6780 g
Tłuszcz 17,5800 g
Węglowodany 86,4640 g
NKT 6,6687 g
Błonnik 12,9330 g
Cukry 6,1740 g
Sód 219,9803 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,2600 kcal
Białko 21,5490 g
Tłuszcz 32,4250 g
Węglowodany 44,2890 g
NKT 6,9570 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,7060 g
Sód 882,3300 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 991,9000 kcal
Białko 94,5850 g
Tłuszcz 79,3220 g
Węglowodany 209,8960 g
NKT 24,9327 g
Błonnik 13,7050 g
Cukry 22,6950 g
Sód 2 427,2703 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 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0000 kcal
Białko 29,8080 g
Tłuszcz 25,2670 g
Węglowodany 69,0530 g
NKT 9,8820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,8150 g
Sód 1 223,5600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *

(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,8400 kcal
Białko 34,1980 g
Tłuszcz 15,1100 g
Węglowodany 95,6140 g
NKT 5,6737 g
Błonnik 11,1830 g
Cukry 5,8240 g
Sód 242,6803 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 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 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 174,3000 kcal
Białko 91,7050 g
Tłuszcz 75,4620 g
Węglowodany 257,9060 g
NKT 23,7577 g
Błonnik 15,3750 g
Cukry 34,2850 g
Sód 2 519,2703 mg

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy z koperkiem 80g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,2600 kcal
Białko 25,9030 g
Tłuszcz 23,2680 g
Węglowodany 68,9280 g
NKT 8,7830 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 12,5000 g
Sód 513,4700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet z jaj gotowany z cebulką 145g *(pszenica, jaja), sos musztardowy 50g *(pszenica, gorczyca), Sałatka z buraków gotowanych z cebulką 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 080,9100 kcal
Białko 31,4430 g
Tłuszcz 45,2880 g
Węglowodany 133,8210 g
NKT 3,1245 g
Błonnik 20,2930 g
Cukry 16,1030 g
Sód 609,2603 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,4900 kcal
Białko 7,5210 g
Tłuszcz 14,4000 g
Węglowodany 32,9410 g
NKT 2,6120 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8700 g
Sód 284,0200 mg

Kolacja

Ser żółty 42g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3000 kcal
Białko 18,3700 g
Tłuszcz 28,4600 g
Węglowodany 81,7400 g
NKT 11,5650 g
Błonnik 0,4000 g
Cukry 6,2000 g
Sód 1 003,7000 mg

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 850,7600 kcal
Białko 89,2970 g
Tłuszcz 113,7560 g
Węglowodany 346,7900 g
NKT 27,2765 g
Błonnik 27,4450 g
Cukry 48,3130 g
Sód 2 468,8503 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,1400 kcal
Białko 29,5430 g
Tłuszcz 26,5860 g
Węglowodany 84,2230 g
NKT 8,8740 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 12,3300 g
Sód 549,1000 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,9900 kcal
Białko 17,8300 g
Tłuszcz 22,7140 g
Węglowodany 98,2800 g
NKT 2,3780 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 3,8400 g
Sód 233,7400 mg

Podwieczork

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło. 8g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,1900 kcal
Białko 7,0710 g
Tłuszcz 14,3600 g
Węglowodany 30,2110 g

NKT 2,5520 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 283,5200 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,8000 kcal
Białko 17,8800 g
Tłuszcz 29,7100 g
Węglowodany 61,3250 g
NKT 7,4300 g
Cukry 0,4090 g
Sód 533,0500 mg

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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 2 407,7200 kcal
Białko 83,1240 g
Tłuszcz 99,0700 g
Węglowodany 294,0390 g
NKT 23,1340 g
Błonnik 19,4670 g
Cukry 29,1790 g
Sód 1 714,8100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półt z koperkiem 80g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,9600 kcal
Białko 27,5130 g
Tłuszcz 24,6880 g
Węglowodany 83,9980 g
NKT 9,5350 g
Błonnik 3,5320 g
Cukry 15,1000 g
Sód 676,0700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet z jaj gotowany z cebulką 145g *(pszenica, jaja), sos musztardowy 50g *(pszenica, gorczyca), Sałatka z buraków gotowanych z cebulką 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 080,9100 kcal
Białko 31,4430 g
Tłuszcz 45,2880 g
Węglowodany 133,8210 g
NKT 3,1245 g
Błonnik 20,2930 g
Cukry 16,1030 g
Sód 609,2603 mg

Kolacja

Ser żółty 42g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Chleb mieszany 100g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 616,6600 kcal
Białko 15,7690 g
Tłuszcz 25,6250 g
Węglowodany 73,9190 g
NKT 10,6950 g
Błonnik 3,1000 g
Cukry 5,7000 g
Sód 955,0300 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 2 505,3300 kcal
Białko 79,8850 g
Tłuszcz 97,6410 g
Węglowodany 310,0980 g
NKT 24,4465 g
Błonnik 28,8450 g
Cukry 39,5430 g
Sód 2 296,7603 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtż koperkiem 80g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4300 kcal
Białko 19,6110 g
Tłuszcz 25,5090 g
Węglowodany 109,0010 g
NKT 3,4320 g
Błonnik 15,2450 g
Cukry 4,7800 g
Sód 248,4100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,9100 kcal
Białko 15,6490 g
Tłuszcz 29,0650 g
Węglowodany 58,2390 g
NKT 6,8015 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,6590 g
Sód 602,5800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 124,2000 kcal
Białko 69,5530 g
Tłuszcz 82,7620 g
Węglowodany 269,0880 g
NKT 20,7905 g
Błonnik 20,6970 g
Cukry 22,9590 g
Sód 1 531,3600 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,2600 kcal
Białko 29,4630 g
Tłuszcz 24,9080 g
Węglowodany 88,0880 g
NKT 9,4050 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 15,5300 g
Sód 722,3700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw.mięś 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,4300 kcal
Białko 17,9210 g
Tłuszcz 25,3890 g
Węglowodany 75,5210 g
NKT 3,3330 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 4,2400 g
Sód 173,5100 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,5600 kcal
Białko 15,9390 g
Tłuszcz 24,3950 g
Węglowodany 62,7040 g
NKT 6,4400 g
Cukry 1,2090 g
Sód 681,1800 mg

Dodatek 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 013,8500 kcal
Białko 73,2230 g
Tłuszcz 80,0920 g
Węglowodany 235,3130 g
NKT 20,9780 g
Błonnik 14,5770 g
Cukry 22,7790 g
Sód 1 690,4600 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,8000 kcal
Białko 28,5480 g
Tłuszcz 25,0170 g
Węglowodany 70,7030 g
NKT 8,5540 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 13,1850 g
Sód 1 012,3600 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa z makar. na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 860,7700 kcal
Białko 35,2100 g
Tłuszcz 29,0600 g
Węglowodany 117,3940 g
NKT 7,8676 g
Błonnik 16,0200 g
Cukry 14,5900 g
Sód 276,1003 mg

Podwieczork

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,8600 kcal
Białko 15,8690 g
Tłuszcz 34,0250 g
Węglowodany 63,5290 g
NKT 8,5550 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0400 g
Sód 1 071,7300 mg

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg półt 20g *(mleko), Masło 8g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 388,3400 kcal
Białko 9,2460 g
Tłuszcz 9,0200 g
Węglowodany 59,9860 g
NKT 2,9320 g

Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,9000 g
Sód 558,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

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

Wartość energetyczna 2 797,8700 kcal
Białko 100,1230 g
Tłuszcz 102,9720 g
Węglowodany 346,1120 g
NKT 29,8886 g
Błonnik 17,5720 g
Cukry 51,5150 g
Sód 3 033,4103 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 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 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 koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,9600 kcal
Białko 29,6200 g
Tłuszcz 16,0440 g
Węglowodany 112,7040 g
NKT 3,6676 g
Błonnik 16,2100 g
Cukry 14,7700 g
Sód 332,5903 mg

Podwieczork

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 17,7890 g
Tłuszcz 36,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
NKT 8,6150 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2400 g
Sód 923,3300 mg

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg półt 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

Dodatek 2 Kolacji

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

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

Wartość energetyczna 2 544,4100 kcal
Białko 94,0480 g
Tłuszcz 95,5360 g
Węglowodany 323,3570 g
NKT 26,3211 g
Błonnik 18,1370 g
Cukry 49,4250 g
Sód 2 474,0503 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,0000 kcal
Białko 27,7280 g
Tłuszcz 25,1770 g
Węglowodany 82,5030 g
NKT 8,6940 g
Błonnik 3,4720 g
Cukry 13,0850 g
Sód 1 146,7600 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa z makar. na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Bitka wieprzowa

duszona w sosie 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 860,7700 kcal
Białko 35,2100 g
Tłuszcz 29,0600 g
Węglowodany 117,3940 g
NKT 7,8676 g
Błonnik 16,0200 g
Cukry 14,5900 g
Sód 276,1003 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,9100 kcal
Białko 16,6140 g
Tłuszcz 40,4150 g
Węglowodany 56,0040 g
NKT 8,6150 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,5400 g
Sód 1 053,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 368,1800 kcal
Białko 80,9020 g
Tłuszcz 95,1020 g
Węglowodany 281,4010 g
NKT 25,3566 g
Błonnik 22,5820 g
Cukry 47,2150 g
Sód 2 477,6903 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

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 *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,0500 kcal
Białko 25,5730 g
Tłuszcz 25,5170 g
Węglowodany 80,9380 g
NKT 9,2165 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 12,8650 g
Sód 943,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,9600 kcal
Białko 29,6200 g
Tłuszcz 16,0440 g
Węglowodany 112,7040 g
NKT 3,6676 g
Błonnik 16,2100 g
Cukry 14,7700 g
Sód 332,5903 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,6600 kcal
Białko 15,5390 g
Tłuszcz 35,2650 g
Węglowodany 58,9290 g
NKT 8,6150 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,3900 g
Sód 973,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 150,1700 kcal
Białko 72,0820 g
Tłuszcz 77,2760 g
Węglowodany 278,0710 g
NKT 21,6791 g
Błonnik 20,4470 g
Cukry 47,0250 g
Sód 2 250,7303 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,8500 kcal
Białko 24,1430 g
Tłuszcz 23,7570 g
Węglowodany 65,9380 g
NKT 9,0765 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 13,1150 g
Sód 858,9100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,9600 kcal

Białko 29,4200 g
Tłuszcz 16,0440 g
Węglowodany 94,1040 g
NKT 3,6076 g
Błonnik 16,2100 g
Cukry 14,7700 g
Sód 280,5903 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,4600 kcal
Białko 14,1090 g
Tłuszcz 33,5050 g
Węglowodany 43,9290 g
NKT 8,4750 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,6400 g
Sód 888,9300 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 907,8700 kcal
Białko 77,5720 g
Tłuszcz 78,7060 g
Węglowodany 212,9710 g
NKT 22,9591 g
Błonnik 17,7470 g
Cukry 31,3250 g
Sód 2 141,8303 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,4500 kcal
Białko 31,0230 g
Tłuszcz 28,3220 g
Węglowodany 62,2230 g
NKT 9,4425 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 8,9560 g
Sód 982,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa pieczona z cebulką 120g *(pszenica), Marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 781,1400 kcal
Białko 31,4580 g
Tłuszcz 29,4380 g
Węglowodany 100,2270 g
NKT 7,1889 g
Błonnik 16,2680 g
Cukry 5,6160 g
Sód 310,1600 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa śląska na ciepło 100g, Musztarda *(gorczyca), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Ogórek 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,7000 kcal
Białko 25,4700 g
Tłuszcz 25,0100 g
Węglowodany 62,0900 g
NKT 6,4550 g
Cukry 1,3800 g
Sód 1 542,7000 mg

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 380,0100 kcal
Białko 11,0240 g
Tłuszcz 16,7550 g
Węglowodany 41,4740 g

NKT 5,8495 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,9000 g
Sód 385,9800 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 611,1000 kcal
Białko 105,0350 g
Tłuszcz 101,8650 g
Węglowodany 295,3740 g
NKT 30,1279 g
Błonnik 20,4600 g
Cukry 30,4920 g
Sód 3 279,7000 mg

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g * (mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 439,6500 kcal
Białko 27,5030 g
Tłuszcz 27,2820 g
Węglowodany 23,0230 g
NKT 9,2825 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 8,1560 g
Sód 616,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż gotowany na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 782,8000 kcal
Białko 34,3950 g
Tłuszcz 21,9400 g
Węglowodany 112,0900 g
NKT 5,9780 g
Błonnik 13,6850 g
Cukry 4,1650 g
Sód 362,8000 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 20g *(mleko), Sałata zielona 60g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 218,5500 kcal

Białko 10,2350 g

Tłuszcz 19,0500 g

Węglowodany 1,4850 g

NKT 6,8315 g

Błonnik 1,1550 g

Cukry 0,6000 g

Sód 358,3500 mg

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 323,7600 kcal

Białko 11,0290 g

Tłuszcz 17,8850 g

Węglowodany 30,6290 g

NKT 5,8320 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,3000 g

Sód 218,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

NKT 1,0920 g

Błonnik 1,9200 g

Cukry 2,6400 g

Sód 56,4000 mg

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

Wartość energetyczna 1 951,5600 kcal

Białko 89,2220 g

Tłuszcz 88,4970 g

Węglowodany 196,5870 g

NKT 29,1160 g

Błonnik 18,6570 g

Cukry 26,8610 g

Sód 1 615,1400 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,6500 kcal

Białko 31,8030 g

Tłuszcz 29,4820 g

Węglowodany 76,3730 g

NKT 10,0825 g

Błonnik 2,7070 g

Cukry 10,8560 g

Sód 1 139,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa pieczona z cebulką 120g * (pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 781,1400 kcal
Białko 31,4580 g
Tłuszcz 29,4380 g
Węglowodany 100,2270 g
NKT 7,1889 g
Błonnik 16,2680 g
Cukry 5,6160 g
Sód 310,1600 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda *(gorczyca), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,0600 kcal
Białko 22,8690 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 54,2690 g
NKT 5,5850 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8800 g
Sód 1 494,0300 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 2 163,6500 kcal
Białko 91,2900 g
Tłuszcz 83,1350 g
Węglowodany 249,2290 g
NKT 23,9484 g
Błonnik 23,5950 g
Cukry 19,9920 g
Sód 2 999,9500 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,6500 kcal
Białko 35,6530 g
Tłuszcz 32,0820 g
Węglowodany 81,9230 g
NKT 10,5825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 12,7060 g
Sód 1 111,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż gotowany na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,0300 kcal
Białko 34,0240 g
Tłuszcz 21,8700 g
Węglowodany 109,3200 g
NKT 5,9617 g
Błonnik 11,9890 g
Cukry 3,4620 g
Sód 328,4300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, 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 2 110,0900 kcal
Białko 89,4910 g
Tłuszcz 75,3070 g
Węglowodany 264,8170 g
NKT 23,8257 g
Błonnik 17,3810 g
Cukry 19,6580 g
Sód 2 303,5700 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,6500 kcal
Białko 35,1030 g
Tłuszcz 30,5820 g
Węglowodany 76,7230 g
NKT 10,4825 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 13,1560 g
Sód 1 118,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,0300 kcal
Białko 33,8240 g
Tłuszcz 21,8700 g
Węglowodany 90,7200 g
NKT 5,9017 g
Błonnik 11,9890 g
Cukry 3,4620 g
Sód 276,4300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,6100 kcal
Białko 14,1040 g
Tłuszcz 17,8150 g
Węglowodany 50,0140 g
NKT 6,0895 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,3000 g
Sód 813,8800 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 997,8900 kcal
Białko 92,9310 g
Tłuszcz 75,6670 g
Węglowodany 226,4570 g
NKT 24,2737 g
Błonnik 12,7610 g
Cukry 19,7180 g
Sód 2 322,5700 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 564,5000 kcal
Białko 20,6930 g
Tłuszcz 22,4720 g
Węglowodany 64,3780 g
NKT 8,1100 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 7,6300 g
Sód 826,9100 mg

Obiad

Zupa fasolowa 250g *(pszenica, orzechy, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(pszenica, jaja), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 132,0800 kcal
Białko 35,6510 g
Tłuszcz 51,2420 g
Węglowodany 131,8470 g
NKT 7,6926 g
Błonnik 20,6580 g
Cukry 12,2067 g
Sód 629,4407 mg

Podwieczork

Budyń 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtł.z kopi rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 20g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,2400 kcal
Białko 18,5800 g
Tłuszcz 21,3140 g
Węglowodany 65,1250 g
NKT 7,2390 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,1000 g
Sód 587,9900 mg

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 305,6600 kcal
Białko 11,9790 g
Tłuszcz 15,9350 g
Węglowodany 29,0690 g
NKT 5,4670 g

Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,3000 g
Sód 605,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 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 2 812,4800 kcal
Białko 94,6630 g
Tłuszcz 116,0330 g
Węglowodany 311,5890 g
NKT 30,5486 g
Błonnik 27,2800 g
Cukry 42,2367 g
Sód 2 741,5707 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,5000 kcal
Białko 21,6530 g
Tłuszcz 23,0720 g
Węglowodany 65,7880 g
NKT 8,4100 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 8,8300 g
Sód 840,4100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mięs. 250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti gotowane z mięs wieprzowego i warzyw 260g *(pszenica, jaja), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 714,3000 kcal
Białko 34,3300 g
Tłuszcz 21,0100 g
Węglowodany 99,2000 g
NKT 7,5070 g
Błonnik 4,2250 g
Cukry 1,6900 g
Sód 254,9000 mg

Podwieczork

Budyń 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtł z kopi rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,0400 kcal
Białko 20,8200 g
Tłuszcz 24,3540 g
Węglowodany 64,1950 g
NKT 7,3990 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 2,7000 g
Sód 444,0900 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 238,3400 kcal
Białko 11,9160 g
Tłuszcz 8,5100 g
Węglowodany 29,0060 g
NKT 2,6770 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,3000 g
Sód 604,4200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 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 2 339,1800 kcal
Białko 96,4790 g
Tłuszcz 82,0160 g
Węglowodany 279,3590 g
NKT 28,0330 g
Błonnik 10,8470 g
Cukry 32,5200 g
Sód 2 235,8200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,2000 kcal
Białko 23,6430 g
Tłuszcz 24,7920 g
Węglowodany 77,8380 g
NKT 9,5120 g
Błonnik 3,5320 g
Cukry 13,0300 g
Sód 1 013,0100 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wywarze mięsny 250g *(pszenica, orzechy, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(pszenica, jaja), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 132,0800 kcal
Białko 35,6510 g
Tłuszcz 51,2420 g
Węglowodany 131,8470 g
NKT 7,6926 g
Błonnik 20,6580 g
Cukry 12,2067 g
Sód 629,4407 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,6200 kcal
Białko 15,8090 g
Tłuszcz 18,6210 g
Węglowodany 57,4290 g
NKT 6,4580 g
Błonnik 3,2000 g
Cukry 2,7000 g
Sód 542,6900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 349,9000 kcal
Białko 76,0030 g
Tłuszcz 94,9550 g
Węglowodany 278,1140 g
NKT 23,7626 g
Błonnik 28,8900 g
Cukry 37,9367 g
Sód 2 187,1407 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,2000 kcal
Białko 25,8930 g
Tłuszcz 26,3920 g
Węglowodany 81,0380 g
NKT 9,5120 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 12,8800 g
Sód 963,0100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw. mięs z grzankami 250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti gotowane z mięsem wieprzowym i warzywami 260g *(pszenica, jaja), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,1500 kcal
Białko 36,7700 g
Tłuszcz 25,9900 g
Węglowodany 105,4500 g
NKT 8,0590 g
Błonnik 5,8400 g
Cukry 2,0000 g
Sód 293,0500 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłz koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,1000 kcal
Białko 17,7190 g
Tłuszcz 20,0190 g
Węglowodany 60,0540 g
NKT 6,3570 g
Błonnik 1,8500 g
Cukry 2,1500 g
Sód 488,1200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 045,4500 kcal
Białko 81,2820 g
Tłuszcz 72,7010 g
Węglowodany 257,5420 g
NKT 24,0280 g
Błonnik 11,3720 g
Cukry 27,0300 g
Sód 1 746,1800 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,6000 kcal
Białko 32,0030 g
Tłuszcz 30,5920 g
Węglowodany 76,3780 g
NKT 10,0120 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,3360 g
Sód 1 054,6100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw. jarz. 250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti gotowane z mies wieprzowym i

warzywami 250g *(pszenica, jaja), Woda źródłana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 686,2500 kcal
Białko 37,0500 g
Tłuszcz 22,5200 g
Węglowodany 86,4300 g
NKT 8,0050 g
Błonnik 4,3700 g
Cukry 1,9400 g
Sód 215,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,0000 kcal
Białko 19,6990 g
Tłuszcz 19,1790 g
Węglowodany 56,1140 g
NKT 6,4690 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,5000 g
Sód 504,8200 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 042,4500 kcal
Białko 98,6520 g
Tłuszcz 77,6910 g
Węglowodany 227,9220 g
NKT 26,2860 g
Błonnik 6,0920 g
Cukry 20,5760 g
Sód 1 887,8300 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	Siarczyn i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N