



Piątek 27-03-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,5400 kcal

Białko 25,7630 g

Tłuszcz 23,8260 g

Węglowodany 68,0330 g

NKT 9,1340 g

Błonnik 1,3320 g

Cukry 14,5300 g

Sód 533,2000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 319,5600 kcal

Białko 28,9290 g

Tłuszcz 54,6630 g

Węglowodany 124,9220 g

NKT 4,1887 g

Błonnik 23,7840 g

Cukry 17,1055 g

Sód 721,7805 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 256,2000 kcal

Białko 9,2100 g

Tłuszcz 11,1800 g

Węglowodany 30,4900 g

NKT 3,4520 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 0,5000 g

Sód 392,0000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,8806 kcal

Białko 16,0350 g

Tłuszcz 21,9645 g

Węglowodany 52,5158 g

NKT 4,4359 g

Błonnik 0,3990 g

Cukry 1,2010 g

Sód 1 065,6802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 774,1806 kcal
Białko 85,9370 g
Tłuszcz 115,6335 g
Węglowodany 284,5608 g
NKT 23,2106 g
Błonnik 25,9050 g
Cukry 40,1365 g
Sód 2 772,6607 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,7400 kcal
Białko 24,9430 g
Tłuszcz 23,9860 g
Węglowodany 79,8330 g
NKT 9,2740 g
Błonnik 4,0320 g
Cukry 14,4300 g
Sód 667,6000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 319,5600 kcal
Białko 28,9290 g
Tłuszcz 54,6630 g
Węglowodany 124,9220 g
NKT 4,1887 g
Błonnik 23,7840 g
Cukry 17,1055 g
Sód 721,7805 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,3806 kcal
Białko 17,3850 g
Tłuszcz 22,5645 g
Węglowodany 78,0158 g
NKT 4,5859 g
Błonnik 1,7490 g
Cukry 1,5510 g
Sód 1 315,6802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 696,6806 kcal
Białko 77,2570 g
Tłuszcz 105,2135 g
Węglowodany 291,3708 g
NKT 20,0486 g
Błonnik 29,5650 g
Cukry 39,8865 g
Sód 2 765,0607 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82% ω 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 707,1900 kcal
Białko 28,8440 g
Tłuszcz 26,5920 g
Węglowodany 85,4280 g
NKT 9,7752 g
Błonnik 2,7210 g
Cukry 16,3100 g
Sód 640,2200 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 78,9653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 11,3450 g
Sód 231,1972 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,0106 kcal
Białko 16,5240 g
Tłuszcz 27,4765 g
Węglowodany 59,0878 g
NKT 6,7709 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 600,9202 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 030,1100 kcal
Białko 70,9629 g
Tłuszcz 64,9688 g
Węglowodany 232,0811 g
NKT 19,3151 g
Błonnik 19,4700 g
Cukry 35,2060 g
Sód 1 532,3374 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,9900 kcal
Białko 25,8140 g
Tłuszcz 23,8320 g
Węglowodany 68,0780 g
NKT 9,1352 g
Błonnik 1,3710 g
Cukry 14,5600 g
Sód 533,3200 mg

Dodatek 3 S

Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Ser dojrzewający 20g *(mleko), Chleb graham 40g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 210,1000 kcal
Białko 7,3700 g
Tłuszcz 9,5000 g
Węglowodany 21,3900 g
NKT 3,3820 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 374,8000 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 231,1972 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,9406 kcal
Białko 16,1540 g
Tłuszcz 25,7895 g
Węglowodany 52,6348 g
NKT 6,6459 g
Błonnik 0,3990 g
Cukry 1,2010 g
Sód 1 046,8102 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 881,9400 kcal
Białko 74,9329 g
Tłuszcz 70,0218 g
Węglowodany 224,4681 g
NKT 21,9321 g
Błonnik 17,4750 g
Cukry 28,8460 g
Sód 2 246,1274 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,7700 kcal
Białko 18,0400 g
Tłuszcz 14,3110 g
Węglowodany 47,4500 g
NKT 4,9240 g
Błonnik 1,1870 g
Cukry 8,7200 g
Sód 304,6900 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 220g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,4109 kcal
Białko 14,6304 g
Tłuszcz 6,1104 g
Węglowodany 52,3000 g
NKT 0,5165 g
Błonnik 9,1470 g
Cukry 8,8860 g
Sód 152,3621 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 323,4400 kcal
Białko 12,5160 g
Tłuszcz 15,6600 g
Węglowodany 33,7710 g
NKT 3,5600 g
Cukry 0,5060 g
Sód 308,5700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 413,6209 kcal
Białko 52,0864 g
Tłuszcz 40,3814 g
Węglowodany 153,1210 g
NKT 11,1005 g
Błonnik 11,8340 g
Cukry 34,9120 g
Sód 827,6221 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,6800 kcal
Białko 27,0740 g
Tłuszcz 21,7610 g
Węglowodany 82,9140 g
NKT 7,0640 g
Błonnik 2,6820 g
Cukry 14,2800 g
Sód 636,4700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0800 kcal
Białko 17,2750 g
Tłuszcz 27,9070 g
Węglowodany 59,6580 g
NKT 6,9206 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,8990 g
Sód 609,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 247,0465 kcal
Białko 78,4602 g
Tłuszcz 70,4769 g
Węglowodany 267,4430 g
NKT 19,3311 g
Błonnik 19,3290 g
Cukry 33,5850 g
Sód 1 753,6358 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,9900 kcal
Białko 27,4140 g

Tłuszcz 24,8320 g
Węglowodany 70,4280 g
NKT 9,6352 g
Błonnik 1,3710 g
Cukry 16,5600 g
Sód 555,8200 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 110g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 457,8670 kcal
Białko 21,1289 g
Tłuszcz 8,6503 g
Węglowodany 73,7793 g
NKT 1,4010 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 249,1724 mg

Dodatek Podwieczorku

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Ser dojrzewający 20g *(mleko), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 210,1000 kcal
Białko 7,3700 g
Tłuszcz 9,5000 g
Węglowodany 21,3900 g
NKT 3,3820 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 374,8000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,7888 kcal
Białko 17,7791 g
Tłuszcz 26,5393 g
Węglowodany 78,3848 g
NKT 6,8459 g
Błonnik 1,7490 g
Cukry 1,6010 g
Sód 1 299,9652 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 058,7458 kcal
Białko 79,6920 g
Tłuszcz 73,5216 g
Węglowodany 252,5821 g
NKT 23,2641 g
Błonnik 18,8250 g

Cukry 31,2460 g
Sód 2 539,7576 mg

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7314 kcal
Białko 23,4041 g
Tłuszcz 29,0740 g
Węglowodany 78,2639 g
NKT 9,4386 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,4450 g
Sód 979,2782 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsny 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal
Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 73,4094 g
NKT 3,2247 g
Błonnik 16,3211 g
Cukry 9,3630 g
Sód 154,3716 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,9200 kcal
Białko 25,9770 g
Tłuszcz 35,5830 g
Węglowodany 53,0570 g
NKT 13,1565 g
Cukry 1,5040 g
Sód 1 392,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal
Białko 7,2850 g
Tłuszcz 7,9100 g
Węglowodany 31,6250 g
NKT 0,0870 g

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

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

Wartość energetyczna 2 448,5228 kcal
Białko 97,2271 g
Tłuszcz 92,7170 g
Węglowodany 246,3553 g
NKT 27,9068 g
Błonnik 20,0181 g
Cukry 27,1120 g
Sód 2 937,1298 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,7314 kcal
Białko 21,7041 g
Tłuszcz 28,9740 g
Węglowodany 80,2639 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 3,5070 g
Cukry 13,1450 g
Sód 1 022,2782 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal
Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 73,4094 g
NKT 3,2247 g
Błonnik 16,3211 g
Cukry 9,3630 g
Sód 154,3716 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 787,4200 kcal
Białko 27,3270 g
Tłuszcz 36,1830 g
Węglowodany 78,5570 g
NKT 13,3065 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8540 g
Sód 1 642,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 354,2728 kcal
Białko 89,5921 g
Tłuszcz 85,3070 g
Węglowodany 242,2303 g
NKT 28,0698 g
Błonnik 21,1781 g
Cukry 26,3620 g
Sód 2 944,9298 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,7314 kcal
Białko 23,9541 g
Tłuszcz 30,5740 g
Węglowodany 83,4639 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 2,1570 g
Cukry 12,9950 g
Sód 972,2782 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal
Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 73,4094 g
NKT 3,2247 g
Błonnik 16,3211 g
Cukry 9,3630 g
Sód 154,3716 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,8000 kcal
Białko 21,3670 g
Tłuszcz 28,7130 g
Węglowodany 58,7850 g
NKT 9,0765 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8940 g
Sód 953,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 174,6528 kcal
Białko 85,8821 g
Tłuszcz 79,4370 g
Węglowodany 225,6583 g
NKT 23,8398 g
Błonnik 19,8281 g
Cukry 26,2520 g
Sód 2 205,7298 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7314 kcal
Białko 23,4041 g
Tłuszcz 29,0740 g
Węglowodany 78,2639 g
NKT 9,4386 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,4450 g
Sód 979,2782 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,1214 kcal
Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 68,2094 g
NKT 3,2247 g
Błonnik 16,3211 g
Cukry 3,6030 g
Sód 154,3716 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,9200 kcal
Białko 25,9770 g
Tłuszcz 35,5830 g
Węglowodany 53,0570 g
NKT 13,1565 g
Cukry 1,5040 g
Sód 1 392,2800 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 175,2728 kcal
Białko 93,6321 g
Tłuszcz 90,6170 g
Węglowodany 239,4103 g
NKT 29,3318 g
Błonnik 20,0181 g
Cukry 21,3520 g
Sód 2 914,3298 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 200g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 28g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 140g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,4833 kcal
Białko 19,0669 g
Tłuszcz 19,6034 g
Węglowodany 72,8108 g
NKT 5,3572 g
Błonnik 0,5560 g
Cukry 8,7952 g
Sód 722,2687 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 200g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 20g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 80g, ziemniaki gotowane 130g, Woda z sokiem malinowym 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 350,1063 kcal
Białko 19,2761 g
Tłuszcz 9,8300 g
Węglowodany 35,2154 g
NKT 2,3198 g
Błonnik 8,7340 g
Cukry 3,5670 g
Sód 113,7618 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 35g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 20g,

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 120g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 546,2000 kcal
Białko 18,2300 g
Tłuszcz 26,3200 g
Węglowodany 56,8400 g
NKT 8,4300 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,7100 g
Sód 812,2000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 643,7896 kcal
Białko 68,4730 g
Tłuszcz 62,0534 g
Węglowodany 185,8662 g
NKT 18,2070 g
Błonnik 12,1400 g
Cukry 26,0722 g
Sód 1 776,2305 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,7314 kcal
Białko 26,2041 g
Tłuszcz 32,1740 g
Węglowodany 86,6639 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 12,8450 g
Sód 922,2782 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal
Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 73,4094 g
NKT 3,2247 g
Błonnik 16,3211 g
Cukry 9,3630 g
Sód 154,3716 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,8000 kcal
Białko 23,6170 g
Tłuszcz 30,3130 g
Węglowodany 61,9850 g
NKT 9,0765 g
Cukry 1,7440 g
Sód 903,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 288,6528 kcal
Białko 91,2821 g
Tłuszcz 82,9370 g
Węglowodany 243,0583 g
NKT 23,9398 g
Błonnik 18,6281 g
Cukry 35,9520 g
Sód 2 107,7298 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7314 kcal
Białko 23,4041 g
Tłuszcz 29,0740 g
Węglowodany 78,2639 g
NKT 9,4386 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,4450 g
Sód 979,2782 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,1214 kcal

Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 68,2094 g
NKT 3,2247 g
Błonnik 16,3211 g
Cukry 3,6030 g
Sód 154,3716 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,9200 kcal
Białko 25,9770 g
Tłuszcz 35,5830 g
Węglowodany 53,0570 g
NKT 13,1565 g
Cukry 1,5040 g
Sód 1 392,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal
Białko 7,2850 g
Tłuszcz 7,9100 g
Węglowodany 31,6250 g
NKT 0,0870 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 285,2000 mg

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 216,5228 kcal
Białko 97,2271 g
Tłuszcz 92,7170 g
Węglowodany 241,1553 g
NKT 27,9068 g
Błonnik 20,0181 g
Cukry 21,3520 g
Sód 2 937,1298 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Ogórek świeży 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,6300 kcal
Białko 26,1590 g
Tłuszcz 26,3400 g
Węglowodany 79,8780 g
NKT 9,6386 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 975,7700 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 895,0800 kcal
Białko 35,2610 g
Tłuszcz 25,8360 g
Węglowodany 77,8380 g
NKT 6,9857 g
Błonnik 16,9490 g
Cukry 12,9310 g
Sód 348,0200 mg

Dodatek Podwieczorku

Sok Pomidorowy 330MI

Wartości odżywcze:

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,5700 kcal
Białko 19,2570 g
Tłuszcz 23,8200 g
Węglowodany 62,0470 g
NKT 5,7005 g
Cukry 1,8000 g
Sód 1 007,4900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 284,2800 kcal
Białko 87,1270 g
Tłuszcz 78,5460 g

Węglowodany 242,7130 g
NKT 23,6898 g
Błonnik 19,3520 g
Cukry 31,2310 g
Sód 2 401,7800 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Ogórek świeży 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 801,1300 kcal
Białko 27,5090 g
Tłuszcz 26,9400 g
Węglowodany 105,3780 g
NKT 9,7886 g
Błonnik 1,3530 g
Cukry 13,5500 g
Sód 1 225,7700 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 874,6800 kcal
Białko 32,8410 g
Tłuszcz 24,6360 g
Węglowodany 77,8380 g
NKT 6,4617 g
Błonnik 16,9490 g
Cukry 12,9310 g
Sód 335,8200 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 489,3200 kcal
Białko 14,2620 g
Tłuszcz 16,8700 g
Węglowodany 61,7620 g
NKT 5,6735 g
Cukry 1,7000 g
Sód 906,9900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Sok Pomidorowy 330MI

Wartości odżywcze:

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 165,1300 kcal
Białko 74,6120 g
Tłuszcz 68,4460 g
Węglowodany 244,9780 g
NKT 21,9238 g
Błonnik 18,3020 g
Cukry 28,1810 g
Sód 2 468,5800 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa

parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8500 kcal
Białko 26,5550 g
Tłuszcz 27,8900 g
Węglowodany 84,5680 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 2,7530 g
Cukry 12,7500 g
Sód 968,1100 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 828,9346 kcal
Białko 33,4290 g
Tłuszcz 16,4144 g
Węglowodany 84,5280 g
NKT 5,7071 g
Błonnik 17,5810 g
Cukry 12,1400 g
Sód 329,3653 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,5600 kcal
Białko 13,9530 g
Tłuszcz 20,5850 g
Węglowodany 57,1830 g
NKT 6,6635 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0500 g
Sód 808,8600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Sok Pomidorowy 330ml

Wartości odżywcze:

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 008,3446 kcal
Białko 73,9370 g
Tłuszcz 64,8894 g
Węglowodany 226,2790 g
NKT 22,1186 g
Błonnik 21,6840 g
Cukry 25,9400 g
Sód 2 106,3353 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8500 kcal
Białko 26,0050 g
Tłuszcz 26,3900 g
Węglowodany 79,3680 g
NKT 9,6480 g

Błonnik 1,4030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 975,1100 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 303,2000 kcal
Białko 8,1700 g
Tłuszcz 10,2200 g
Węglowodany 39,7700 g
NKT 2,1520 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1600 g
Sód 603,8000 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,3437 kcal
Białko 35,8477 g
Tłuszcz 17,6145 g
Węglowodany 79,3280 g
NKT 6,2310 g
Błonnik 17,5810 g
Cukry 6,3800 g
Sód 341,5586 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 50g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,2000 kcal
Białko 22,5560 g
Tłuszcz 18,7300 g
Węglowodany 53,7320 g
NKT 6,1589 g
Cukry 2,5600 g
Sód 850,4900 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 228,5937 kcal
Białko 103,5787 g
Tłuszcz 78,9545 g
Węglowodany 262,1980 g
NKT 26,1899 g
Błonnik 19,3740 g
Cukry 25,3000 g
Sód 2 896,9586 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 519,0364 kcal
Białko 19,7588 g
Tłuszcz 15,4472 g
Węglowodany 73,9133 g
NKT 4,9125 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,6500 g
Sód 799,6343 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,8300 kcal
Białko 24,8840 g
Tłuszcz 11,4300 g
Węglowodany 60,9400 g
NKT 4,1452 g
Błonnik 11,1190 g
Cukry 9,9020 g
Sód 248,6600 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Sok Pomidorowy 330MI

Wartości odżywcze:

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

Wartość energetyczna 1 520,0064 kcal
Białko 58,0588 g
Tłuszcz 37,6272 g
Węglowodany 177,7693 g
NKT 12,0937 g
Błonnik 14,3510 g
Cukry 31,4520 g

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,8000 kcal
Białko 28,6080 g
Tłuszcz 29,4120 g
Węglowodany 86,8930 g
NKT 9,7275 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 12,6000 g
Sód 914,1600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 327,6300 kcal
Białko 93,5720 g
Tłuszcz 73,6020 g
Węglowodany 271,6730 g
NKT 23,7977 g
Błonnik 23,0810 g
Cukry 44,2020 g
Sód 2 085,8900 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8500 kcal
Białko 26,0050 g
Tłuszcz 26,3900 g
Węglowodany 79,3680 g
NKT 9,6480 g
Błonnik 1,4030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 975,1100 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,3437 kcal
Białko 35,8477 g
Tłuszcz 17,6145 g
Węglowodany 79,3280 g
NKT 6,2310 g
Błonnik 17,5810 g
Cukry 6,3800 g
Sód 341,5586 mg

Dodatek Podwieczorku

Sok Pomidorowy 330ml, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,7100 kcal
Białko 7,3410 g
Tłuszcz 6,7240 g
Węglowodany 28,9870 g
NKT 1,7552 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,8300 g
Sód 408,9700 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 440,9200 kcal
Białko 13,7160 g
Tłuszcz 16,6500 g
Węglowodany 51,9640 g
NKT 5,6389 g

Cukry 1,5200 g
Sód 829,6900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 066,8237 kcal
Białko 93,9097 g
Tłuszcz 73,3785 g
Węglowodany 249,6470 g
NKT 25,2731 g
Błonnik 21,9130 g
Cukry 23,9300 g
Sód 2 681,3286 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,2100 kcal
Białko 25,5330 g
Tłuszcz 24,1040 g
Węglowodany 81,2700 g
NKT 9,0582 g
Błonnik 3,8320 g
Cukry 12,6930 g
Sód 962,6100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 007,3700 kcal
Białko 34,9210 g
Tłuszcz 34,1100 g
Węglowodany 88,0800 g
NKT 1,9827 g
Błonnik 19,4010 g
Cukry 7,7730 g
Sód 99,8700 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 28g, Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,6400 kcal
Białko 23,5400 g
Tłuszcz 23,2640 g
Węglowodany 56,3650 g
NKT 7,8390 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,3000 g
Sód 725,4900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 505,1200 kcal
Białko 93,1140 g
Tłuszcz 88,5380 g
Węglowodany 267,8450 g
NKT 20,5229 g
Błonnik 30,6130 g
Cukry 39,8660 g
Sód 2 263,2700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,7100 kcal
Białko 26,8830 g
Tłuszcz 24,7040 g
Węglowodany 106,7700 g
NKT 9,2082 g
Błonnik 5,1820 g
Cukry 13,0430 g
Sód 1 212,6100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 007,3700 kcal
Białko 34,9210 g
Tłuszcz 34,1100 g
Węglowodany 88,0800 g
NKT 1,9827 g
Błonnik 19,4010 g
Cukry 7,7730 g
Sód 99,8700 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,6100 kcal
Białko 14,3930 g
Tłuszcz 18,1200 g
Węglowodany 57,3520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 3,6290 g
Cukry 2,4300 g
Sód 536,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 351,6900 kcal
Białko 76,7970 g
Tłuszcz 77,6840 g
Węglowodany 265,4020 g
NKT 17,5246 g
Błonnik 31,8120 g
Cukry 38,2460 g
Sód 1 851,4800 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,4800 kcal
Białko 25,7960 g
Tłuszcz 25,5900 g
Węglowodany 84,4190 g
NKT 9,1232 g
Błonnik 6,5820 g
Cukry 12,1800 g
Sód 959,8800 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 897,0300 kcal
Białko 31,2450 g
Tłuszcz 30,4550 g
Węglowodany 68,3360 g
NKT 1,8025 g
Błonnik 16,2700 g
Cukry 21,7700 g
Sód 225,0502 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,0500 kcal
Białko 16,6640 g
Tłuszcz 22,1950 g
Węglowodany 60,5730 g
NKT 7,2037 g
Błonnik 2,2790 g
Cukry 2,2800 g
Sód 486,2700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 169,5600 kcal
Białko 74,3050 g
Tłuszcz 78,9900 g
Węglowodany 226,5280 g
NKT 18,1894 g
Błonnik 28,7310 g
Cukry 51,2300 g
Sód 1 674,2002 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,4800 kcal
Białko 25,2460 g
Tłuszcz 24,0900 g
Węglowodany 79,2190 g
NKT 9,0232 g
Błonnik 5,2320 g
Cukry 12,6300 g
Sód 966,8800 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 315,9000 kcal
Białko 8,2500 g
Tłuszcz 6,5600 g
Węglowodany 49,4700 g
NKT 1,7060 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5000 g
Sód 608,8000 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0300 kcal
Białko 31,2450 g
Tłuszcz 30,4550 g
Węglowodany 63,1360 g
NKT 1,8025 g
Błonnik 16,2700 g
Cukry 16,0100 g
Sód 225,0502 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal
Białko 16,0930 g

Tłuszcz 18,2200 g
Węglowodany 55,3520 g
NKT 6,1737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,7300 g
Sód 493,0000 mg

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 321,0200 kcal
Białko 92,4340 g
Tłuszcz 86,0750 g
Węglowodany 270,3770 g
NKT 20,7654 g
Błonnik 26,4210 g
Cukry 49,8700 g
Sód 2 422,7302 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 85%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 170g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 398,1000 kcal
Białko 17,0947 g
Tłuszcz 14,4528 g
Węglowodany 46,7246 g
NKT 5,7714 g
Błonnik 3,8220 g
Cukry 11,5003 g
Sód 602,0502 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 590,7600 kcal
Białko 58,8837 g
Tłuszcz 53,5408 g
Węglowodany 187,0526 g
NKT 14,0986 g
Błonnik 20,6520 g
Cukry 46,2803 g
Sód 1 301,9605 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,4800 kcal
Białko 25,7960 g
Tłuszcz 25,5900 g
Węglowodany 84,4190 g
NKT 9,1232 g
Błonnik 6,5820 g
Cukry 12,1800 g
Sód 959,8800 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 897,0300 kcal
Białko 31,2450 g
Tłuszcz 30,4550 g
Węglowodany 68,3360 g
NKT 1,8025 g

Błonnik 16,2700 g
Cukry 21,7700 g
Sód 225,0502 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,0500 kcal
Białko 16,6640 g
Tłuszcz 22,1950 g
Węglowodany 60,5730 g
NKT 7,2037 g
Błonnik 2,2790 g
Cukry 2,2800 g
Sód 486,2700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 243,5600 kcal
Białko 75,2050 g
Tłuszcz 79,2900 g
Węglowodany 237,5280 g
NKT 18,2894 g
Błonnik 30,2310 g
Cukry 61,2300 g
Sód 1 676,2002 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,4800 kcal
Białko 25,2460 g
Tłuszcz 24,0900 g
Węglowodany 79,2190 g
NKT 9,0232 g
Błonnik 5,2320 g

Cukry 12,6300 g
Sód 966,8800 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0300 kcal
Białko 31,2450 g
Tłuszcz 30,4550 g
Węglowodany 63,1360 g
NKT 1,8025 g
Błonnik 16,2700 g
Cukry 16,0100 g
Sód 225,0502 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Kiełbasa łopatkowa 28g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 231,4000 kcal
Białko 7,6500 g
Tłuszcz 10,0300 g
Węglowodany 29,0200 g
NKT 2,0420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8600 g
Sód 488,2000 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal
Białko 16,0930 g
Tłuszcz 18,2200 g
Węglowodany 55,3520 g
NKT 6,1737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,7300 g
Sód 493,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 236,5200 kcal
Białko 91,8340 g
Tłuszcz 89,5450 g
Węglowodany 249,9270 g
NKT 21,1014 g
Błonnik 28,9210 g
Cukry 49,2300 g
Sód 2 302,1302 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 83% tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,3300 kcal
Białko 29,0490 g
Tłuszcz 33,4360 g
Węglowodany 83,5940 g
NKT 11,0526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 14,3460 g
Sód 1 112,0700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,4500 kcal
Białko 30,1580 g
Tłuszcz 27,5400 g
Węglowodany 102,0280 g
NKT 6,5403 g
Błonnik 11,8310 g
Cukry 18,5287 g
Sód 281,2900 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda *(gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 529,3900 kcal
Białko 25,2430 g
Tłuszcz 18,7480 g
Węglowodany 54,6900 g
NKT 3,2885 g
Błonnik 0,3150 g
Cukry 1,1800 g
Sód 1 771,8500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 533,6700 kcal
Białko 91,8000 g
Tłuszcz 84,1740 g
Węglowodany 274,4120 g
NKT 23,0614 g
Błonnik 13,7690 g
Cukry 58,8547 g
Sód 3 226,7100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 83%
tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-
żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,8300 kcal
Białko 30,3990 g
Tłuszcz 34,0360 g
Węglowodany 109,0940 g
NKT 11,2026 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 14,6960 g
Sód 1 362,0700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g *(seler), kotlet mielony wieprzowy z śliwką smażony 90g *(pszenica,
jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem
malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,4500 kcal
Białko 30,1580 g
Tłuszcz 27,5400 g
Węglowodany 102,0280 g
NKT 6,5403 g
Błonnik 11,8310 g
Cukry 18,5287 g
Sód 281,2900 mg

Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda *(gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g,
Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,3900 kcal
Białko 23,5430 g
Tłuszcz 18,6480 g
Węglowodany 56,6900 g
NKT 3,3885 g
Błonnik 3,0150 g
Cukry 0,8800 g
Sód 1 814,8500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 519,6700 kcal
Białko 90,1000 g
Tłuszcz 84,2240 g
Węglowodany 276,4120 g
NKT 23,1314 g
Błonnik 17,8190 g
Cukry 40,9047 g
Sód 3 518,2100 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%
tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka
pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,3300 kcal
Białko 29,5990 g
Tłuszcz 34,9360 g
Węglowodany 88,7940 g
NKT 11,1526 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 13,8960 g
Sód 1 105,0700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja),
Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g,
Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 827,6600 kcal
Białko 28,9620 g
Tłuszcz 19,4870 g
Węglowodany 83,1620 g
NKT 5,8542 g
Błonnik 10,5010 g
Cukry 8,3610 g
Sód 200,7700 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 150g *(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb
pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,5600 kcal
Białko 18,4580 g
Tłuszcz 22,5620 g
Węglowodany 59,2420 g
NKT 7,9687 g
Błonnik 2,6440 g
Cukry 1,0520 g
Sód 536,9700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 246,5500 kcal
Białko 83,0190 g
Tłuszcz 80,9850 g
Węglowodany 239,7980 g
NKT 26,9755 g
Błonnik 16,1180 g
Cukry 30,1090 g
Sód 1 902,8100 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%[†] 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,3300 kcal
Białko 29,0490 g
Tłuszcz 33,4360 g
Węglowodany 83,5940 g
NKT 11,0526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 14,3460 g
Sód 1 112,0700 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,6600 kcal
Białko 28,9620 g
Tłuszcz 19,4870 g
Węglowodany 77,9620 g
NKT 5,8542 g
Błonnik 10,5010 g
Cukry 2,6010 g
Sód 200,7700 mg

Kolacja

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82%[†] 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,4500 kcal
Białko 25,3620 g
Tłuszcz 22,5730 g
Węglowodany 54,8090 g
NKT 5,4985 g
Błonnik 0,3150 g

Cukry 1,1800 g
Sód 1 752,9800 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 321,5400 kcal
Białko 97,1830 g
Tłuszcz 87,6560 g
Węglowodany 265,6350 g
NKT 26,6273 g
Błonnik 12,8290 g
Cukry 26,0270 g
Sód 3 647,2200 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 60g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 564,9382 kcal
Białko 19,7702 g
Tłuszcz 20,6568 g
Węglowodany 72,8845 g
NKT 5,7607 g
Błonnik 0,8470 g
Cukry 7,1119 g
Sód 741,7032 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,0300 kcal
Białko 25,6240 g
Tłuszcz 16,0600 g
Węglowodany 56,3750 g
NKT 5,5827 g
Błonnik 6,5090 g
Cukry 4,3830 g
Sód 158,1800 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 622,2982 kcal
Białko 64,5482 g
Tłuszcz 52,2398 g
Węglowodany 192,4655 g
NKT 17,7584 g
Błonnik 9,4260 g
Cukry 37,0449 g
Sód 1 269,4032 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,3300 kcal
Białko 29,5990 g
Tłuszcz 34,9360 g
Węglowodany 88,7940 g
NKT 11,1526 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 13,8960 g
Sód 1 105,0700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 827,6600 kcal
Białko 28,9620 g
Tłuszcz 19,4870 g
Węglowodany 83,1620 g
NKT 5,8542 g
Błonnik 10,5010 g
Cukry 8,3610 g
Sód 200,7700 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 150g *(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%^ł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,5600 kcal
Białko 18,4580 g
Tłuszcz 22,5620 g
Węglowodany 59,2420 g
NKT 7,9687 g
Błonnik 2,6440 g
Cukry 1,0520 g
Sód 536,9700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 389,0500 kcal
Białko 84,3690 g
Tłuszcz 81,4350 g
Węglowodany 265,2980 g
NKT 27,1555 g
Błonnik 16,1180 g
Cukry 48,1090 g
Sód 1 904,3100 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło82%^ł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,3300 kcal
Białko 29,0490 g
Tłuszcz 33,4360 g
Węglowodany 83,5940 g
NKT 11,0526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 14,3460 g
Sód 1 112,0700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g,

Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,6600 kcal
Białko 28,9620 g
Tłuszcz 19,4870 g
Węglowodany 77,9620 g
NKT 5,8542 g
Błonnik 10,5010 g
Cukry 2,6010 g
Sód 200,7700 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82% \dagger 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,4500 kcal
Białko 25,3620 g
Tłuszcz 22,5730 g
Węglowodany 54,8090 g
NKT 5,4985 g
Błonnik 0,3150 g
Cukry 1,1800 g
Sód 1 752,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 168,4400 kcal
Białko 100,3730 g
Tłuszcz 85,4960 g
Węglowodany 234,9650 g
NKT 26,4053 g
Błonnik 12,4390 g
Cukry 26,9270 g
Sód 3 251,8200 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,3800 kcal
Białko 25,3380 g
Tłuszcz 25,1130 g
Węglowodany 78,1130 g
NKT 9,4285 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 13,0300 g
Sód 972,8100 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g *(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 086,9000 kcal
Białko 36,5980 g
Tłuszcz 25,6900 g
Węglowodany 120,9520 g
NKT 1,5504 g
Błonnik 24,2970 g
Cukry 24,3640 g
Sód 439,6003 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,5600 kcal
Białko 10,6660 g
Tłuszcz 8,6740 g
Węglowodany 29,2620 g
NKT 0,3152 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,8300 g
Sód 429,3700 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6953 kcal
Białko 15,2695 g
Tłuszcz 27,9613 g
Węglowodany 49,3542 g
NKT 6,3113 g
Błonnik 1,2130 g
Cukry 2,1476 g
Sód 1 246,2545 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 633,5353 kcal
Białko 94,3215 g
Tłuszcz 89,9883 g
Węglowodany 300,6312 g
NKT 18,9704 g
Błonnik 31,2770 g
Cukry 43,6716 g
Sód 3 158,5348 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,3800 kcal
Białko 23,6380 g
Tłuszcz 25,0130 g
Węglowodany 80,1130 g
NKT 9,5285 g
Błonnik 3,1380 g
Cukry 12,7300 g
Sód 1 015,8100 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g *(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 086,9000 kcal
Białko 36,5980 g
Tłuszcz 25,6900 g
Węglowodany 120,9520 g
NKT 1,5504 g
Błonnik 24,2970 g
Cukry 24,3640 g
Sód 439,6003 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,1953 kcal
Białko 16,6195 g
Tłuszcz 28,5613 g
Węglowodany 74,8542 g
NKT 6,4613 g
Błonnik 2,5630 g
Cukry 2,4976 g
Sód 1 496,2545 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 528,4753 kcal
Białko 83,3055 g
Tłuszcz 81,8143 g
Węglowodany 298,8692 g
NKT 18,9052 g
Błonnik 32,3980 g
Cukry 42,8916 g
Sód 3 022,1648 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,8800 kcal
Białko 27,2380 g
Tłuszcz 27,2130 g
Węglowodany 108,8130 g
NKT 9,6785 g
Błonnik 3,1380 g
Cukry 12,9300 g
Sód 1 215,8100 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 994,2956 kcal
Białko 36,7108 g
Tłuszcz 29,4921 g
Węglowodany 90,8834 g
NKT 1,7169 g
Błonnik 16,3327 g
Cukry 16,1698 g
Sód 212,5218 mg

Kolacja

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,1600 kcal
Białko 16,5790 g
Tłuszcz 29,2860 g
Węglowodany 80,8960 g
NKT 6,5778 g
Błonnik 4,7560 g
Cukry 3,4065 g
Sód 643,5601 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 615,3356 kcal
Białko 86,9778 g
Tłuszcz 88,5411 g
Węglowodany 303,5424 g
NKT 19,3382 g
Błonnik 26,6267 g
Cukry 35,8063 g
Sód 2 142,3919 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,4500 kcal
Białko 24,5140 g
Tłuszcz 24,6380 g
Węglowodany 66,0830 g
NKT 9,3732 g
Błonnik 0,8710 g
Cukry 13,1600 g
Sód 878,7300 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal
Białko 6,8350 g
Tłuszcz 7,6600 g
Węglowodany 29,1750 g
NKT 0,0620 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 281,2000 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami na wyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2777 kcal
Białko 35,4300 g
Tłuszcz 29,0321 g
Węglowodany 72,0664 g
NKT 1,5239 g
Błonnik 13,8325 g
Cukry 9,9094 g
Sód 204,3249 mg

Kolacja

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5100 kcal

Białko 15,0980 g
Tłuszcz 27,5200 g
Węglowodany 65,8510 g
NKT 6,4366 g
Błonnik 3,3670 g
Cukry 3,6265 g
Sód 559,0401 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 238,9877 kcal
Białko 92,8770 g
Tłuszcz 94,8501 g
Węglowodany 243,1754 g
NKT 19,3957 g
Błonnik 20,9605 g
Cukry 29,4959 g
Sód 2 049,2950 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 28g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 28g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 349,8933 kcal
Białko 14,7523 g
Tłuszcz 14,0130 g
Węglowodany 41,5981 g
NKT 4,6949 g
Błonnik 0,1480 g
Cukry 6,2102 g
Sód 495,5347 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 180g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 135g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 112g, Makaron gotowany 100g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,2538 kcal
Białko 28,0824 g
Tłuszcz 22,5626 g
Węglowodany 70,4358 g
NKT 1,2407 g
Błonnik 12,0909 g
Cukry 10,9159 g
Sód 154,2999 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g

NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Kolacja

Ryba po grecku z dorsza duszona 130g *(pszenica, jaja, dorsz, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 354,6483 kcal
Białko 11,0163 g
Tłuszcz 16,9042 g
Węglowodany 40,2002 g
NKT 3,2810 g
Błonnik 2,3551 g
Cukry 2,3923 g
Sód 296,0410 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 628,7954 kcal
Białko 60,9010 g
Tłuszcz 56,7798 g
Węglowodany 188,3841 g
NKT 10,6416 g
Błonnik 20,5940 g
Cukry 37,8184 g
Sód 1 019,3756 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,8800 kcal
Białko 27,2380 g
Tłuszcz 27,2130 g
Węglowodany 108,8130 g
NKT 9,6785 g
Błonnik 3,1380 g
Cukry 12,9300 g
Sód 1 215,8100 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 994,2956 kcal
Białko 36,7108 g
Tłuszcz 29,4921 g
Węglowodany 90,8834 g

NKT 1,7169 g
Błonnik 16,3327 g
Cukry 16,1698 g
Sód 212,5218 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,1600 kcal
Białko 16,5790 g
Tłuszcz 29,2860 g
Węglowodany 80,8960 g
NKT 6,5778 g
Błonnik 4,7560 g
Cukry 3,4065 g
Sód 643,5601 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 690,3356 kcal
Białko 87,5778 g
Tłuszcz 89,2911 g
Węglowodany 316,7424 g
NKT 19,3982 g
Błonnik 30,2267 g
Cukry 50,8063 g
Sód 2 145,3919 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,4500 kcal
Białko 24,5140 g
Tłuszcz 24,6380 g
Węglowodany 66,0830 g
NKT 9,3732 g

Błonnik 0,8710 g
Cukry 13,1600 g
Sód 878,7300 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami na wyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2777 kcal
Białko 35,4300 g
Tłuszcz 29,0321 g
Węglowodany 72,0664 g
NKT 1,5239 g
Błonnik 13,8325 g
Cukry 9,9094 g
Sód 204,3249 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5100 kcal
Białko 15,0980 g
Tłuszcz 27,5200 g
Węglowodany 65,8510 g
NKT 6,4366 g
Błonnik 3,3670 g
Cukry 3,6265 g
Sód 559,0401 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 229,3377 kcal
Białko 93,1520 g
Tłuszcz 93,8601 g
Węglowodany 242,9404 g
NKT 21,0757 g
Błonnik 20,9605 g
Cukry 29,4959 g
Sód 2 169,8950 mg

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,0814 kcal
Białko 23,0631 g
Tłuszcz 23,6980 g
Węglowodany 67,9689 g
NKT 9,4854 g
Błonnik 0,3780 g
Cukry 13,0150 g
Sód 1 207,5582 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wyw. mięsnym 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s pom 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 020,1903 kcal
Białko 33,1518 g
Tłuszcz 24,8350 g
Węglowodany 116,6720 g
NKT 6,0352 g
Błonnik 22,5410 g
Cukry 9,7345 g
Sód 172,0715 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 22,4110 g
Węglowodany 62,8480 g
NKT 6,3080 g
Cukry 1,7690 g
Sód 988,9200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g

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

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

Wartość energetyczna 2 423,0417 kcal
Białko 84,5409 g
Tłuszcz 73,7940 g
Węglowodany 281,4389 g
NKT 23,2936 g
Błonnik 26,8190 g
Cukry 37,8185 g
Sód 2 441,0497 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 743,5814 kcal
Białko 24,4131 g
Tłuszcz 24,2980 g
Węglowodany 93,4689 g
NKT 9,6354 g
Błonnik 1,7280 g
Cukry 13,3650 g
Sód 1 457,5582 mg

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wyw. mięsnym 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s pom 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 020,1903 kcal
Białko 33,1518 g
Tłuszcz 24,8350 g
Węglowodany 116,6720 g
NKT 6,0352 g
Błonnik 22,5410 g
Cukry 9,7345 g
Sód 172,0715 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,5700 kcal
Białko 18,3960 g
Tłuszcz 22,0510 g
Węglowodany 55,0480 g
NKT 6,3680 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2690 g
Sód 940,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 427,3417 kcal
Białko 82,4109 g
Tłuszcz 73,7340 g
Węglowodany 288,1389 g
NKT 23,4036 g
Błonnik 29,3690 g
Cukry 27,6685 g
Sód 2 640,6497 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,2814 kcal
Białko 24,4931 g
Tłuszcz 25,4580 g
Węglowodany 82,9689 g
NKT 9,6254 g
Błonnik 1,7280 g
Cukry 12,7650 g
Sód 1 291,9582 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 968,1400 kcal
Białko 34,4550 g
Tłuszcz 23,4800 g
Węglowodany 102,2930 g
NKT 6,2831 g
Błonnik 15,0100 g
Cukry 11,0350 g
Sód 323,0501 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rządkiówka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,6400 kcal
Białko 20,6930 g
Tłuszcz 23,6770 g
Węglowodany 56,1990 g
NKT 6,3384 g
Błonnik 2,7500 g
Cukry 1,0760 g
Sód 908,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 333,0614 kcal
Białko 86,0911 g
Tłuszcz 75,1650 g
Węglowodany 264,4109 g
NKT 23,6119 g
Błonnik 21,8880 g
Cukry 28,1760 g
Sód 2 594,3983 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,0814 kcal
Białko 23,0631 g
Tłuszcz 23,6980 g
Węglowodany 67,9689 g
NKT 9,4854 g
Błonnik 0,3780 g
Cukry 13,0150 g
Sód 1 207,5582 mg

Dodatek 3 S

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,2000 kcal
Białko 6,8860 g
Tłuszcz 7,6660 g
Węglowodany 29,2200 g
NKT 0,0632 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,8300 g
Sód 281,3200 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1400 kcal
Białko 34,4550 g
Tłuszcz 23,4800 g
Węglowodany 97,0930 g
NKT 6,2831 g
Błonnik 15,0100 g
Cukry 5,2750 g
Sód 323,0501 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 22,4110 g
Węglowodany 62,8480 g
NKT 6,3080 g

Cukry 1,7690 g
Sód 988,9200 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 267,1914 kcal
Białko 96,3801 g
Tłuszcz 83,2550 g
Węglowodany 267,1299 g
NKT 24,1397 g
Błonnik 18,3170 g
Cukry 22,8890 g
Sód 2 926,8483 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 187g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 34g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 376,9667 kcal
Białko 15,9696 g
Tłuszcz 14,1439 g
Węglowodany 43,5725 g
NKT 5,1074 g
Błonnik 0,1280 g
Cukry 7,1525 g
Sód 800,3492 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 180g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 120g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 112g *(seler), Ryż gotowany 127g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,3137 kcal
Białko 28,4413 g
Tłuszcz 17,1720 g
Węglowodany 101,7017 g
NKT 4,79366 g
Błonnik 27,7542 g
Cukry 9,0280 g
Sód 533,9204 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 25g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 305,3800 kcal
Białko 15,8840 g
Tłuszcz 13,4520 g
Węglowodany 30,5600 g
NKT 2,3044 g
Błonnik 1,4000 g
Cukry 0,5260 g
Sód 525,9600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 623,6604 kcal
Białko 67,6449 g
Tłuszcz 47,6179 g
Węglowodany 209,7842 g
NKT 13,67046 g
Błonnik 33,1822 g
Cukry 30,0065 g
Sód 1 932,7296 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,2814 kcal
Białko 26,7431 g
Tłuszcz 27,0580 g
Węglowodany 86,1689 g
NKT 9,6254 g
Błonnik 0,3780 g
Cukry 12,6150 g
Sód 1 241,9582 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 968,1400 kcal
Białko 34,4550 g
Tłuszcz 23,4800 g
Węglowodany 102,2930 g
NKT 6,2831 g
Błonnik 15,0100 g
Cukry 11,0350 g
Sód 323,0501 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Połudwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,6400 kcal
Białko 22,9430 g
Tłuszcz 25,2770 g
Węglowodany 59,3990 g
NKT 6,3384 g
Błonnik 1,4000 g
Cukry 0,9260 g
Sód 858,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 447,0614 kcal
Białko 91,4911 g
Tłuszcz 78,6650 g
Węglowodany 281,8109 g
NKT 23,7119 g
Błonnik 20,6880 g
Cukry 37,8760 g
Sód 2 496,3983 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,9614 kcal
Białko 30,2031 g
Tłuszcz 25,3780 g
Węglowodany 69,3969 g
NKT 9,9054 g
Błonnik 0,3780 g
Cukry 13,8550 g
Sód 1 224,3582 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1400 kcal
Białko 34,4550 g
Tłuszcz 23,4800 g
Węglowodany 97,0930 g
NKT 6,2831 g
Błonnik 15,0100 g
Cukry 5,2750 g
Sód 323,0501 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal
Białko 6,8350 g
Tłuszcz 7,6600 g
Węglowodany 29,1750 g
NKT 0,0620 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 281,2000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 22,4110 g
Węglowodany 62,8480 g
NKT 6,3080 g
Cukry 1,7690 g
Sód 988,9200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 314,6214 kcal
Białko 103,4691 g
Tłuszcz 84,9290 g
Węglowodany 268,5129 g
NKT 24,5585 g
Błonnik 18,2780 g
Cukry 23,6990 g
Sód 2 943,5283 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3300 kcal
Białko 28,6720 g
Tłuszcz 24,7140 g
Węglowodany 81,3190 g
NKT 9,4180 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 15,0930 g
Sód 631,2400 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,3968 kcal
Białko 20,2452 g
Tłuszcz 17,1500 g
Węglowodany 88,7933 g
NKT 1,5471 g
Błonnik 16,5750 g
Cukry 12,5050 g
Sód 249,7981 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 215,7500 kcal
Białko 7,0600 g
Tłuszcz 7,7850 g
Węglowodany 30,4000 g
NKT 0,0745 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 283,2000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,4106 kcal
Białko 16,0580 g
Tłuszcz 28,4865 g
Węglowodany 54,2518 g
NKT 7,6044 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,2010 g
Sód 608,7502 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 402,8874 kcal
Białko 83,0352 g
Tłuszcz 84,1355 g
Węglowodany 264,7641 g
NKT 20,6440 g
Błonnik 19,9870 g
Cukry 31,5990 g
Sód 1 898,9883 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,3300 kcal
Białko 26,9720 g
Tłuszcz 24,6140 g
Węglowodany 83,3190 g
NKT 9,5180 g
Błonnik 3,1380 g
Cukry 14,7930 g
Sód 674,2400 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, dorsz), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,3968 kcal
Białko 20,2452 g
Tłuszcz 17,1500 g
Węglowodany 88,7933 g
NKT 1,5471 g
Błonnik 16,5750 g
Cukry 12,5050 g
Sód 249,7981 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,9106 kcal
Białko 17,4080 g
Tłuszcz 29,0865 g
Węglowodany 79,7518 g
NKT 7,7544 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 1,5510 g
Sód 858,7502 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g

NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 315,6374 kcal
Białko 75,6252 g
Tłuszcz 76,8505 g
Węglowodany 261,8641 g
NKT 20,8195 g
Błonnik 21,1470 g
Cukry 30,8490 g
Sód 1 908,7883 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 250g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,8300 kcal
Białko 29,5040 g
Tłuszcz 26,2700 g
Węglowodany 85,0310 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 3,6210 g
Cukry 14,9100 g
Sód 630,3900 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 78,9653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 11,3450 g
Sód 231,1972 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,4106 kcal
Białko 16,6080 g
Tłuszcz 29,9865 g
Węglowodany 59,4518 g
NKT 7,7044 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 601,7502 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 092,1500 kcal
Białko 76,7069 g
Tłuszcz 69,1568 g
Węglowodany 233,4481 g
NKT 19,9696 g
Błonnik 20,3700 g
Cukry 29,0060 g
Sód 1 589,3374 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 677,6000 kcal
Białko 28,3850 g
Tłuszcz 24,7000 g
Węglowodany 79,2680 g
NKT 9,3830 g
Błonnik 1,8380 g
Cukry 15,0300 g
Sód 635,5100 mg

Dodatek 3 S

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 187,1500 kcal
Białko 5,8200 g
Tłuszcz 7,4550 g
Węglowodany 21,5500 g
NKT 0,1045 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 216,0000 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 231,1972 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,4106 kcal
Białko 16,0580 g
Tłuszcz 28,4865 g
Węglowodany 54,2518 g
NKT 7,6044 g
Błonnik 0,0840 g

Cukry 1,2010 g
Sód 608,7502 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 998,0700 kcal
Białko 80,8579 g
Tłuszcz 73,5418 g
Węglowodany 238,8351 g
NKT 19,8609 g
Błonnik 17,6270 g
Cukry 24,5160 g
Sód 1 817,4574 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 70g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 567,8006 kcal
Białko 27,1715 g
Tłuszcz 18,1451 g
Węglowodany 75,5995 g
NKT 5,5861 g
Błonnik 1,9810 g
Cukry 10,3405 g
Sód 529,8741 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 200g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 100g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 356,7350 kcal
Białko 14,6849 g
Tłuszcz 6,2305 g
Węglowodany 47,2994 g
NKT 0,5670 g
Błonnik 10,5460 g
Cukry 5,1429 g
Sód 188,1308 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Pasta jajeczna 70g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,1512 kcal
Białko 14,3112 g
Tłuszcz 18,8733 g
Węglowodany 59,2150 g
NKT 3,8447 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7690 g
Sód 576,4485 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 607,6868 kcal
Białko 68,0676 g
Tłuszcz 49,5489 g
Węglowodany 203,1139 g
NKT 12,0978 g
Błonnik 15,4610 g
Cukry 28,2524 g
Sód 1 422,4534 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,8300 kcal
Białko 31,7540 g
Tłuszcz 27,8700 g
Węglowodany 88,2310 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 2,2710 g
Cukry 14,7600 g
Sód 580,3900 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 78,9653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 11,3450 g
Sód 231,1972 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,4106 kcal
Białko 18,8580 g
Tłuszcz 31,5865 g
Węglowodany 62,6518 g
NKT 7,7044 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 0,6010 g
Sód 551,7502 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 206,1500 kcal
Białko 82,1069 g
Tłuszcz 72,6568 g
Węglowodany 250,8481 g
NKT 20,0696 g
Błonnik 19,1700 g
Cukry 38,7060 g
Sód 1 491,3374 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3300 kcal
Białko 28,6720 g
Tłuszcz 24,7140 g
Węglowodany 81,3190 g
NKT 9,4180 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 15,0930 g
Sód 631,2400 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz),

Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 231,1972 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 215,7500 kcal
Białko 7,0600 g
Tłuszcz 7,7850 g
Węglowodany 30,4000 g
NKT 0,0745 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 283,2000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,4106 kcal
Białko 16,0580 g
Tłuszcz 28,4865 g
Węglowodany 54,2518 g
NKT 7,6044 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,2010 g
Sód 608,7502 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 036,4000 kcal
Białko 82,3849 g
Tłuszcz 73,8858 g
Węglowodany 249,7361 g
NKT 19,8659 g
Błonnik 18,7270 g
Cukry 24,6790 g
Sód 1 880,3874 mg

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 780,5114 kcal
Białko 30,7411 g
Tłuszcz 25,1310 g
Węglowodany 102,1849 g
NKT 9,9085 g
Błonnik 0,7780 g
Cukry 19,7380 g
Sód 636,8082 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal
Białko 13,2898 g
Tłuszcz 11,3097 g
Węglowodany 111,0163 g
NKT 2,9537 g
Błonnik 19,3797 g
Cukry 27,1557 g
Sód 348,5479 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,0500 kcal
Białko 16,6250 g
Tłuszcz 27,2000 g
Węglowodany 44,7950 g
NKT 5,3346 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,0500 g
Sód 854,1000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 193,2171 kcal
Białko 73,7659 g
Tłuszcz 74,3107 g
Węglowodany 295,5362 g
NKT 21,9388 g
Błonnik 24,0877 g
Cukry 56,5437 g
Sód 2 301,2561 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,0114 kcal
Białko 32,0911 g
Tłuszcz 25,7310 g
Węglowodany 127,6849 g
NKT 10,0585 g
Błonnik 2,1280 g
Cukry 20,0880 g
Sód 886,8082 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal
Białko 13,2898 g
Tłuszcz 11,3097 g
Węglowodany 111,0163 g
NKT 2,9537 g
Błonnik 19,3797 g
Cukry 27,1557 g
Sód 348,5479 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,2500 kcal
Białko 15,8050 g
Tłuszcz 27,3600 g
Węglowodany 56,5950 g
NKT 5,4746 g
Błonnik 3,7400 g
Cukry 1,9500 g
Sód 988,5000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 172,8171 kcal
Białko 67,1859 g
Tłuszcz 68,4007 g
Węglowodany 303,8962 g
NKT 20,4868 g
Błonnik 25,2477 g
Cukry 55,9937 g
Sód 2 283,8561 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,6714 kcal
Białko 31,1311 g
Tłuszcz 26,6210 g
Węglowodany 104,0309 g
NKT 9,9681 g
Błonnik 3,9570 g
Cukry 19,5550 g
Sód 628,5782 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Sok Pomidorowy 330MI, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal
Białko 13,2898 g
Tłuszcz 11,3097 g
Węglowodany 111,0163 g
NKT 2,9537 g
Błonnik 19,3797 g
Cukry 27,1557 g
Sód 348,5479 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9200 kcal
Białko 15,7730 g
Tłuszcz 26,8330 g
Węglowodany 59,6630 g
NKT 7,9126 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,8540 g
Sód 941,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 048,1471 kcal
Białko 66,1939 g
Tłuszcz 68,7637 g
Węglowodany 283,3102 g
NKT 22,8344 g
Błonnik 25,7267 g
Cukry 55,3647 g
Sód 1 978,1761 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,9014 kcal
Białko 30,6681 g
Tłuszcz 25,0350 g
Węglowodany 81,4319 g
NKT 9,4031 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 15,0680 g
Sód 630,8082 mg

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 281,2000 kcal
Białko 9,3870 g
Tłuszcz 6,6200 g
Węglowodany 40,6610 g
NKT 1,7057 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,4100 g
Sód 596,5500 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal
Białko 13,2898 g
Tłuszcz 11,3097 g
Węglowodany 111,0163 g
NKT 2,9537 g
Błonnik 19,3797 g
Cukry 27,1557 g
Sód 348,5479 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,0500 kcal
Białko 16,6250 g
Tłuszcz 27,2000 g
Węglowodany 44,7950 g
NKT 5,3346 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,0500 g
Sód 854,1000 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 192,7071 kcal
Białko 75,9699 g
Tłuszcz 74,1647 g
Węglowodany 286,5042 g
NKT 21,3971 g
Błonnik 21,6167 g
Cukry 52,4837 g
Sód 2 490,0061 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 200g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,8463 kcal
Białko 20,6409 g
Tłuszcz 23,5710 g
Węglowodany 67,9898 g
NKT 9,0701 g
Błonnik 2,3570 g
Cukry 17,1350 g
Sód 347,5742 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 200g *(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,2734 kcal
Białko 11,1096 g
Tłuszcz 7,5199 g
Węglowodany 88,8971 g
NKT 1,8037 g
Błonnik 16,8595 g
Cukry 20,3364 g
Sód 331,3488 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Szyunka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 218,2100 kcal
Białko 7,9410 g
Tłuszcz 8,0740 g
Węglowodany 29,2370 g
NKT 1,8552 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,5300 g
Sód 358,9700 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 312,8600 kcal
Białko 11,4240 g
Tłuszcz 15,7360 g
Węglowodany 32,1240 g
NKT 4,3423 g
Błonnik 0,6500 g
Cukry 1,0780 g
Sód 566,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 664,1897 kcal
Białko 57,1155 g
Tłuszcz 58,9009 g
Węglowodany 226,8479 g
NKT 19,0713 g
Błonnik 20,2955 g
Cukry 45,8794 g
Sód 1 664,5530 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,6714 kcal
Białko 33,3811 g
Tłuszcz 28,2210 g
Węglowodany 107,2309 g
NKT 9,9681 g
Błonnik 2,6070 g
Cukry 19,4050 g
Sód 578,5782 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal
Białko 13,2898 g
Tłuszcz 11,3097 g
Węglowodany 111,0163 g
NKT 2,9537 g
Błonnik 19,3797 g
Cukry 27,1557 g
Sód 348,5479 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 218,2100 kcal
Białko 7,9410 g
Tłuszcz 8,0740 g
Węglowodany 29,2370 g
NKT 1,8552 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,5300 g
Sód 358,9700 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,9200 kcal
Białko 18,0230 g
Tłuszcz 28,4330 g
Węglowodany 62,8630 g
NKT 7,9126 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 1,7040 g
Sód 891,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 306,3571 kcal
Białko 78,6349 g
Tłuszcz 80,0377 g
Węglowodany 318,9472 g
NKT 24,6896 g
Błonnik 23,4557 g
Cukry 55,5947 g
Sód 2 237,1461 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,9014 kcal
Białko 30,6681 g
Tłuszcz 25,0350 g
Węglowodany 81,4319 g
NKT 9,4031 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 15,0680 g
Sód 630,8082 mg

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 281,2000 kcal
Białko 9,3870 g
Tłuszcz 6,6200 g
Węglowodany 40,6610 g
NKT 1,7057 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,4100 g
Sód 596,5500 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Sok Pomidorowy 330MI, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal
Białko 13,2898 g
Tłuszcz 11,3097 g
Węglowodany 111,0163 g
NKT 2,9537 g
Błonnik 19,3797 g
Cukry 27,1557 g
Sód 348,5479 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,0500 kcal
Białko 16,6250 g
Tłuszcz 27,2000 g
Węglowodany 44,7950 g
NKT 5,3346 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,0500 g
Sód 854,1000 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 192,7071 kcal
Białko 75,9699 g
Tłuszcz 74,1647 g
Węglowodany 286,5042 g
NKT 21,3971 g
Błonnik 21,6167 g
Cukry 52,4837 g
Sód 2 490,0061 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0000 kcal
Białko 29,0090 g
Tłuszcz 28,7430 g
Węglowodany 48,9330 g
NKT 9,6382 g
Błonnik 0,4360 g
Cukry 10,9360 g
Sód 714,9800 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Banan 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 222,5168 kcal
Białko 39,2100 g
Tłuszcz 36,8691 g
Węglowodany 117,7310 g
NKT 4,6007 g
Błonnik 16,2450 g
Cukry 36,1365 g
Sód 234,9902 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 194,8000 kcal
Białko 7,0170 g
Tłuszcz 6,1300 g
Węglowodany 28,9210 g
NKT 1,5587 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,0100 g
Sód 408,8500 mg

Kolacja

Kiełbasa biała gotowana 80g, Musztarda *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,5700 kcal
Białko 22,0860 g
Tłuszcz 37,6110 g
Węglowodany 46,2580 g
NKT 5,5530 g
Cukry 1,0430 g
Sód 1 817,8200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 760,8868 kcal
Białko 103,7720 g
Tłuszcz 111,9031 g
Węglowodany 264,7930 g
NKT 22,7156 g
Błonnik 21,9710 g
Cukry 52,4255 g
Sód 3 247,1402 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,1000 kcal
Białko 28,5990 g
Tłuszcz 28,8230 g
Węglowodany 54,8330 g
NKT 9,7082 g
Błonnik 1,7860 g
Cukry 10,8860 g
Sód 782,1800 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Banan 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 222,5168 kcal
Białko 39,2100 g
Tłuszcz 36,8691 g
Węglowodany 117,7310 g
NKT 4,6007 g
Błonnik 16,2450 g
Cukry 36,1365 g
Sód 234,9902 mg

Kolacja

Kiełbasa biała gotowana 80g, Musztarda *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 647,7100 kcal
Białko 21,1470 g
Tłuszcz 33,9460 g
Węglowodany 57,9390 g
NKT 3,4830 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,9430 g
Sód 1 971,0900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 607,3268 kcal
Białko 95,4060 g
Tłuszcz 102,1881 g
Węglowodany 253,4530 g
NKT 19,1569 g
Błonnik 23,1310 g
Cukry 51,2655 g
Sód 3 058,7602 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 796,8900 kcal
Białko 35,1810 g
Tłuszcz 33,1040 g
Węglowodany 89,3690 g
NKT 10,8765 g
Błonnik 2,7570 g
Cukry 14,7560 g
Sód 1 032,5800 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 987,5500 kcal
Białko 34,8000 g
Tłuszcz 20,1100 g
Węglowodany 106,5800 g
NKT 6,2823 g
Błonnik 14,9650 g
Cukry 29,6600 g
Sód 293,7500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 466,1400 kcal
Białko 15,1190 g
Tłuszcz 19,4290 g
Węglowodany 54,8750 g
NKT 6,2180 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,8500 g
Sód 826,3800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 391,5800 kcal
Białko 91,5500 g
Tłuszcz 75,1930 g
Węglowodany 273,7740 g
NKT 24,7418 g
Błonnik 21,8620 g
Cukry 48,5660 g
Sód 2 223,2100 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0000 kcal
Białko 29,0090 g
Tłuszcz 28,7430 g
Węglowodany 48,9330 g
NKT 9,6382 g
Błonnik 0,4360 g
Cukry 10,9360 g
Sód 714,9800 mg

Dodatek 3 S

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Polędwica drobiowa parzona 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 166,6500 kcal
Białko 5,8280 g
Tłuszcz 5,8060 g
Węglowodany 20,1160 g
NKT 1,5899 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,9400 g
Sód 341,7700 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,1400 kcal
Białko 35,5800 g
Tłuszcz 36,8290 g
Węglowodany 74,1850 g
NKT 4,4718 g
Błonnik 14,4650 g
Cukry 5,9165 g
Sód 296,2900 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Musztarda *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,0500 kcal
Białko 14,4260 g
Tłuszcz 19,7550 g
Węglowodany 46,1640 g
NKT 6,1890 g
Cukry 1,0430 g
Sód 1 391,4700 mg

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,5000 kcal
Białko 12,3500 g
Tłuszcz 6,4500 g
Węglowodany 35,5000 g
NKT 2,1800 g
Cukry 20,0000 g
Sód 127,5000 mg

Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 239,3400 kcal
Białko 97,1930 g
Tłuszcz 97,5830 g
Węglowodany 224,8980 g
NKT 24,0689 g
Błonnik 15,3300 g
Cukry 38,8355 g
Sód 2 872,0100 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,2772 kcal
Białko 23,3933 g
Tłuszcz 19,9542 g
Węglowodany 52,9952 g
NKT 5,3366 g
Błonnik 1,4070 g
Cukry 5,2060 g
Sód 569,5205 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 180g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 90g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 170g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,8600 kcal
Białko 24,9900 g
Tłuszcz 12,4400 g
Węglowodany 96,5600 g
NKT 4,0204 g
Błonnik 14,7620 g
Cukry 24,5260 g
Sód 241,9100 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 247,2000 kcal
Białko 13,0190 g

Tłuszcz 8,2250 g
Węglowodany 30,4270 g
NKT 1,7549 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,0200 g
Sód 579,4000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 245,6400 kcal
Białko 9,5660 g
Tłuszcz 10,3000 g
Węglowodany 29,2660 g
NKT 3,0020 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 413,4200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 785,9772 kcal
Białko 77,4183 g
Tłuszcz 53,4692 g
Węglowodany 232,1982 g
NKT 15,4789 g
Błonnik 19,3490 g
Cukry 34,5520 g
Sód 1 874,7505 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,2772 kcal
Białko 24,3533 g
Tłuszcz 20,5542 g
Węglowodany 54,4052 g
NKT 5,6366 g
Błonnik 1,4070 g
Cukry 6,4060 g
Sód 583,0205 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 180g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,5500 kcal
Białko 34,1600 g

Tłuszcz 19,7100 g
Węglowodany 105,6400 g
NKT 6,0823 g
Błonnik 14,9650 g
Cukry 28,8600 g
Sód 284,7500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 247,2000 kcal
Białko 13,0190 g
Tłuszcz 8,2250 g
Węglowodany 30,4270 g
NKT 1,7549 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,0200 g
Sód 579,4000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 339,6400 kcal
Białko 13,7690 g
Tłuszcz 18,8290 g
Węglowodany 29,3750 g
NKT 6,0680 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 576,3800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 191,6672 kcal
Białko 91,7513 g
Tłuszcz 69,8682 g
Węglowodany 242,7972 g
NKT 20,9068 g
Błonnik 19,5520 g
Cukry 40,0860 g
Sód 2 094,0505 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0000 kcal
Białko 29,0090 g
Tłuszcz 28,7430 g

Węglowodany 48,9330 g
NKT 9,6382 g
Błonnik 0,4360 g
Cukry 10,9360 g
Sód 714,9800 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,1400 kcal
Białko 35,5800 g
Tłuszcz 36,8290 g
Węglowodany 74,1850 g
NKT 4,4718 g
Błonnik 14,4650 g
Cukry 5,9165 g
Sód 296,2900 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 194,8000 kcal
Białko 7,0170 g
Tłuszcz 6,1300 g
Węglowodany 28,9210 g
NKT 1,5587 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,0100 g
Sód 408,8500 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Musztarda *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,0500 kcal
Białko 14,4260 g
Tłuszcz 19,7550 g
Węglowodany 46,1640 g
NKT 6,1890 g
Cukry 1,0430 g
Sód 1 391,4700 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,5000 kcal
Białko 12,3500 g
Tłuszcz 6,4500 g
Węglowodany 35,5000 g
NKT 2,1800 g
Cukry 20,0000 g
Sód 127,5000 mg

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 267,4900 kcal
Białko 98,3820 g
Tłuszcz 97,9070 g
Węglowodany 233,7030 g
NKT 24,0377 g
Błonnik 17,7910 g

Cukry 38,9055 g
Sód 2 939,0900 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyny i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N