



Sobota 16-05-2026

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

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), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Sałatka z buraczki z cebulką 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 993,9000 kcal
Białko 28,7580 g
Tłuszcz 28,4100 g
Węglowodany 102,8730 g
NKT 6,5501 g
Błonnik 16,6760 g
Cukry 29,6887 g
Sód 339,4900 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 2 538,1200 kcal
Białko 90,4000 g
Tłuszcz 85,0440 g
Węglowodany 275,2570 g
NKT 23,0712 g
Błonnik 18,6140 g
Cukry 70,0147 g
Sód 3 284,9100 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

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

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

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%[†] 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 C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

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

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 mięsnym 250g *(seler), kotlet mielony wieprzowy z śliwką smażony 90g *(pszenica, jaja), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 993,9000 kcal
Białko 28,7580 g
Tłuszcz 28,4100 g
Węglowodany 102,8730 g
NKT 6,5501 g
Błonnik 16,6760 g
Cukry 29,6887 g
Sód 339,4900 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 2 524,1200 kcal
Białko 88,7000 g
Tłuszcz 85,0940 g
Węglowodany 277,2570 g
NKT 23,1412 g
Błonnik 22,6640 g
Cukry 52,0647 g
Sód 3 576,4100 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 mięsnym 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: 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 tł 8g *(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%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 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

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 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,4000 kcal
Białko 30,7690 g
Tłuszcz 29,2630 g
Węglowodany 68,5330 g
NKT 9,7182 g
Błonnik 0,4360 g
Cukry 11,3360 g
Sód 897,7800 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 919,5568 kcal
Białko 35,1210 g
Tłuszcz 22,2261 g
Węglowodany 90,6840 g
NKT 6,2680 g
Błonnik 18,7290 g
Cukry 19,3910 g
Sód 273,0202 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), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,6500 kcal
Białko 14,2260 g
Tłuszcz 17,8550 g
Węglowodany 44,5640 g
NKT 6,1890 g
Cukry 0,8630 g
Sód 1 164,4700 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 2 342,4068 kcal
Białko 93,5830 g
Tłuszcz 78,0241 g
Węglowodany 255,6520 g
NKT 25,0989 g
Błonnik 24,4550 g
Cukry 35,9000 g
Sód 2 814,6202 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

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 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,4000 kcal
Białko 30,7690 g
Tłuszcz 29,2630 g
Węglowodany 68,5330 g
NKT 9,7182 g
Błonnik 0,4360 g
Cukry 11,3360 g
Sód 897,7800 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5400 kcal
Białko 34,1680 g
Tłuszcz 14,8250 g
Węglowodany 80,7930 g
NKT 5,7692 g
Błonnik 17,5810 g
Cukry 7,1800 g
Sód 338,7100 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 C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 174,2900 kcal
Białko 98,7300 g
Tłuszcz 76,4230 g
Węglowodany 259,9110 g
NKT 25,4151 g
Błonnik 20,9070 g
Cukry 40,5690 g
Sód 3 164,3100 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 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,6000 kcal
Białko 29,9490 g
Tłuszcz 29,4230 g
Węglowodany 80,3330 g
NKT 9,8582 g
Błonnik 3,1360 g
Cukry 11,2360 g
Sód 1 032,1800 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 919,5568 kcal
Białko 35,1210 g
Tłuszcz 22,2261 g
Węglowodany 90,6840 g
NKT 6,2680 g
Błonnik 18,7290 g
Cukry 19,3910 g
Sód 273,0202 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,7900 kcal

Białko 13,2870 g
Tłuszcz 14,1900 g
Węglowodany 56,2450 g
NKT 4,1190 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,7630 g
Sód 1 317,7400 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 2 214,9468 kcal
Białko 84,8070 g
Tłuszcz 68,3891 g
Węglowodany 250,2120 g
NKT 21,6102 g
Błonnik 26,9650 g
Cukry 34,6900 g
Sód 2 693,4402 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, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 845,0500 kcal
Białko 33,4500 g
Tłuszcz 19,6600 g
Węglowodany 81,0800 g
NKT 6,1023 g
Błonnik 14,9650 g
Cukry 11,6600 g
Sód 292,2500 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 2 249,0800 kcal
Białko 90,2000 g
Tłuszcz 74,7430 g
Węglowodany 248,2740 g
NKT 24,5618 g
Błonnik 21,8620 g
Cukry 30,5660 g
Sód 2 221,7100 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, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 170g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 538,3600 kcal
Białko 23,6400 g
Tłuszcz 11,9900 g
Węglowodany 71,0600 g
NKT 3,8404 g
Błonnik 14,7620 g
Cukry 6,5260 g
Sód 240,4100 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 1 643,4772 kcal
Białko 76,0683 g
Tłuszcz 53,0192 g
Węglowodany 206,6982 g
NKT 15,2989 g
Błonnik 19,3490 g
Cukry 16,5520 g
Sód 1 873,2505 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 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,7772 kcal
Białko 27,9533 g
Tłuszcz 22,7542 g
Węglowodany 83,1052 g
NKT 5,7866 g
Błonnik 1,4070 g
Cukry 6,6060 g
Sód 783,0205 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, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 835,0500 kcal
Białko 32,8100 g
Tłuszcz 19,2600 g
Węglowodany 80,1400 g
NKT 5,9023 g
Błonnik 14,9650 g
Cukry 10,8600 g
Sód 283,2500 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 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,1400 kcal
Białko 17,3690 g
Tłuszcz 21,0290 g
Węglowodany 58,0750 g
NKT 6,2180 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 776,3800 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 2 342,1672 kcal
Białko 97,6013 g
Tłuszcz 73,8182 g
Węglowodany 274,6972 g
NKT 21,0268 g
Błonnik 19,5520 g
Cukry 22,4860 g
Sód 2 492,5505 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: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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 C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa 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), 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

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: 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), 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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,9914 kcal
Białko 24,2351 g
Tłuszcz 22,4910 g
Węglowodany 70,1649 g
NKT 8,6789 g
Błonnik 0,3780 g
Cukry 13,3980 g
Sód 878,3082 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Klopsiki z mięsa wp z kap kiszoną gotowane w s pom 200g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 975,0419 kcal
Białko 28,1408 g
Tłuszcz 25,3999 g
Węglowodany 107,1876 g
NKT 5,6074 g
Błonnik 22,1900 g
Cukry 21,1209 g
Sód 435,1003 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,2600 kcal
Białko 7,2900 g
Tłuszcz 6,7180 g
Węglowodany 28,9420 g
NKT 1,7540 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 408,8500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,5500 kcal
Białko 15,7750 g
Tłuszcz 30,1000 g
Węglowodany 44,0450 g
NKT 5,5285 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5500 g
Sód 852,1000 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 2 400,8433 kcal
Białko 81,4409 g
Tłuszcz 88,7089 g
Węglowodany 258,9395 g
NKT 23,5688 g
Błonnik 25,8480 g
Cukry 43,6689 g
Sód 2 634,3585 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,8014 kcal
Białko 27,1581 g
Tłuszcz 23,6570 g
Węglowodany 72,6139 g
NKT 9,2039 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 15,4850 g
Sód 956,6582 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,5000 kcal
Białko 26,0500 g

Tłuszcz 31,5500 g
Węglowodany 46,4900 g
NKT 6,6850 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 3,1500 g
Sód 854,1000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 215,0314 kcal
Białko 96,1781 g
Tłuszcz 87,5870 g
Węglowodany 252,0399 g
NKT 23,8841 g
Błonnik 20,7120 g
Cukry 41,9550 g
Sód 2 562,6584 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 729,4914 kcal
Białko 25,5851 g
Tłuszcz 23,0910 g
Węglowodany 95,6649 g
NKT 8,8289 g
Błonnik 1,7280 g
Cukry 13,7480 g
Sód 1 128,3082 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Klopsiki z mięsa wp z kap kiszoną gotowane w s pom 200g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 975,0419 kcal
Białko 28,1408 g
Tłuszcz 25,3999 g
Węglowodany 107,1876 g
NKT 5,6074 g
Błonnik 22,1900 g
Cukry 21,1209 g
Sód 435,1003 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,7500 kcal

Białko 14,9550 g
Tłuszcz 30,2600 g
Węglowodany 55,8450 g
NKT 5,6685 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,4500 g
Sód 986,5000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 379,2833 kcal
Białko 74,6809 g
Tłuszcz 82,7509 g
Węglowodany 267,2975 g
NKT 22,1048 g
Błonnik 27,0080 g
Cukry 43,1189 g
Sód 2 609,9085 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,3514 kcal
Białko 25,5051 g
Tłuszcz 24,2410 g
Węglowodany 81,8109 g
NKT 8,7785 g
Błonnik 3,5570 g
Cukry 13,4150 g
Sód 961,4782 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 822,0600 kcal
Białko 28,3700 g
Tłuszcz 16,3300 g
Węglowodany 87,7650 g
NKT 3,6203 g
Błonnik 18,8870 g
Cukry 19,9110 g
Sód 263,9100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,1600 kcal
Białko 16,3890 g
Tłuszcz 27,3650 g

Węglowodany 59,6790 g
NKT 8,0646 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,8900 g
Sód 975,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 139,5714 kcal
Białko 76,2641 g
Tłuszcz 71,9360 g
Węglowodany 237,8549 g
NKT 22,4634 g
Błonnik 24,8340 g
Cukry 42,0160 g
Sód 2 260,7182 mg

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

Śniadanie

Kasza manna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 600,0500 kcal
Białko 22,3730 g
Tłuszcz 22,7170 g
Węglowodany 77,0380 g
NKT 7,2515 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 7,2150 g
Sód 825,8100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 200g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 786,5600 kcal
Białko 24,1700 g
Tłuszcz 13,9240 g
Węglowodany 88,5040 g
NKT 2,9696 g
Błonnik 14,2100 g
Cukry 20,1300 g
Sód 262,3903 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 30g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 298,4000 kcal

Białko 6,9300 g

Tłuszcz 16,1000 g

Węglowodany 28,5200 g

NKT 4,4583 g

Błonnik 1,7400 g

Cukry 0,9200 g

Sód 532,7000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 1 853,0100 kcal

Białko 60,3730 g

Tłuszcz 57,0410 g

Węglowodany 213,6620 g

NKT 16,7794 g

Błonnik 18,5970 g

Cukry 45,0650 g

Sód 1 682,9003 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,0500 kcal

Białko 22,3730 g

Tłuszcz 23,5170 g

Węglowodany 76,2380 g

NKT 8,2165 g

Błonnik 2,4970 g

Cukry 8,8650 g

Sód 898,3100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 863,3000 kcal

Białko 29,3000 g

Tłuszcz 17,5200 g

Węglowodany 94,5000 g

NKT 3,9578 g

Błonnik 16,9050 g

Cukry 19,4700 g

Sód 290,0000 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,6600 kcal
Białko 17,7890 g
Tłuszcz 26,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
NKT 7,9020 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2400 g
Sód 923,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 148,8000 kcal
Białko 41,3710 g
Tłuszcz 40,9390 g
Węglowodany 96,9630 g
NKT 5,0563 g
Błonnik 15,5110 g
Cukry 11,0345 g
Sód 450,1601 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal
Białko 7,0680 g
Tłuszcz 6,1360 g
Węglowodany 28,9660 g
NKT 1,5599 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 1,0400 g
Sód 408,9700 mg

Kolacja

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

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 2 752,3700 kcal
Białko 97,8650 g
Tłuszcz 92,5490 g
Węglowodany 311,0010 g
NKT 23,3631 g
Błonnik 26,9510 g
Cukry 31,1475 g
Sód 2 635,2401 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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 kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,3500 kcal
Białko 30,0300 g
Tłuszcz 33,1450 g
Węglowodany 71,2400 g
NKT 8,5659 g
Błonnik 17,8200 g
Cukry 11,7400 g
Sód 290,2500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal
Białko 7,0680 g
Tłuszcz 6,1360 g
Węglowodany 28,9660 g
NKT 1,5599 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 1,0400 g
Sód 408,9700 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto),

Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, 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

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 500,9200 kcal
Białko 91,0740 g
Tłuszcz 88,2050 g
Węglowodany 272,3280 g
NKT 27,5077 g
Błonnik 26,8600 g
Cukry 30,5530 g
Sód 2 530,8300 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 148,8000 kcal
Białko 41,3710 g
Tłuszcz 40,9390 g
Węglowodany 96,9630 g
NKT 5,0563 g
Błonnik 15,5110 g
Cukry 11,0345 g
Sód 450,1601 mg

Kolacja

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

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 2 557,1200 kcal
Białko 90,7970 g
Tłuszcz 86,4130 g
Węglowodany 282,0350 g
NKT 21,8032 g
Błonnik 24,0220 g
Cukry 30,1075 g
Sód 2 226,2701 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,3500 kcal
Białko 30,0300 g
Tłuszcz 33,1450 g
Węglowodany 71,2400 g
NKT 8,5659 g
Błonnik 17,8200 g
Cukry 11,7400 g
Sód 290,2500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,6100 kcal
Białko 16,6430 g
Tłuszcz 19,7200 g
Węglowodany 60,5520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 2,2790 g
Cukry 2,2800 g
Sód 486,0000 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 2 220,4400 kcal
Białko 78,9190 g
Tłuszcz 81,0050 g
Węglowodany 239,1610 g
NKT 25,3278 g
Błonnik 29,0810 g
Cukry 29,5000 g
Sód 1 806,6300 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 38g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 372,8843 kcal
Białko 17,1928 g
Tłuszcz 14,1209 g
Węglowodany 45,2194 g
NKT 4,6892 g
Błonnik 3,5320 g
Cukry 6,5800 g
Sód 558,5179 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 180g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g *(pszenica), ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 100g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,8253 kcal
Białko 21,8214 g
Tłuszcz 18,8156 g
Węglowodany 45,5087 g
NKT 5,8512 g
Błonnik 12,2615 g
Cukry 9,8180 g
Sód 206,1310 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

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 421,6300 kcal
Białko 15,4700 g
Tłuszcz 13,0310 g
Węglowodany 62,1720 g
NKT 3,2417 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5700 g
Sód 423,4000 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 1 651,3396 kcal
Białko 61,8342 g
Tłuszcz 48,8175 g
Węglowodany 186,8501 g
NKT 15,2471 g
Błonnik 20,1225 g
Cukry 31,2680 g
Sód 1 260,5489 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,4800 kcal
Białko 28,0460 g
Tłuszcz 27,1900 g
Węglowodany 87,6190 g
NKT 9,1232 g
Błonnik 5,2320 g
Cukry 12,0300 g
Sód 909,8800 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wywarze 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,3500 kcal
Białko 30,0300 g
Tłuszcz 33,1450 g
Węglowodany 71,2400 g
NKT 8,5659 g
Błonnik 17,8200 g
Cukry 11,7400 g
Sód 290,2500 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% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,6100 kcal
Białko 18,8930 g
Tłuszcz 21,3200 g
Węglowodany 63,7520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 436,0000 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 2 334,4400 kcal
Białko 84,3190 g
Tłuszcz 84,5050 g
Węglowodany 256,5610 g
NKT 25,4278 g
Błonnik 27,8810 g
Cukry 39,2000 g
Sód 1 708,6300 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,0400 kcal
Białko 28,1550 g
Tłuszcz 27,2890 g
Węglowodany 109,7120 g
NKT 9,8615 g
Błonnik 1,3530 g
Cukry 13,6130 g
Sód 1 225,4000 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 002,2059 kcal
Białko 32,8950 g
Tłuszcz 36,1720 g
Węglowodany 86,2148 g
NKT 9,0459 g
Błonnik 17,4958 g
Cukry 12,0660 g
Sód 678,1206 mg

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 201,7900 kcal
Białko 7,1550 g
Tłuszcz 6,5800 g
Węglowodany 29,9590 g
NKT 1,7195 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 1,2200 g
Sód 270,8500 mg

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,5700 kcal
Białko 12,4930 g
Tłuszcz 22,8760 g
Węglowodany 52,6070 g
NKT 6,4117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,4300 g
Sód 843,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 595,6059 kcal
Białko 81,5980 g
Tłuszcz 93,2170 g
Węglowodany 289,4928 g
NKT 27,1386 g
Błonnik 24,0428 g
Cukry 38,3290 g
Sód 3 019,7806 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,8100 kcal
Białko 26,5180 g
Tłuszcz 26,6750 g
Węglowodany 82,1610 g
NKT 9,6765 g
Błonnik 1,4030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 979,6700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,7100 kcal
Białko 27,1260 g
Tłuszcz 15,2350 g
Węglowodany 89,3330 g
NKT 3,3578 g
Błonnik 15,3560 g
Cukry 8,2090 g
Sód 270,7701 mg

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 322,2900 kcal
Białko 8,5310 g
Tłuszcz 7,0060 g
Węglowodany 50,2090 g
NKT 1,8632 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,7500 g
Sód 476,3200 mg

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,3700 kcal
Białko 11,6130 g
Tłuszcz 22,6160 g
Węglowodany 42,8070 g
NKT 6,3717 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,2300 g
Sód 752,0100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 186,1800 kcal
Białko 84,7880 g
Tłuszcz 77,5320 g
Węglowodany 274,5100 g
NKT 23,2692 g
Błonnik 17,6170 g
Cukry 26,3890 g
Sód 2 604,7701 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,0400 kcal
Białko 28,1550 g
Tłuszcz 27,2890 g
Węglowodany 109,7120 g
NKT 9,8615 g
Błonnik 1,3530 g
Cukry 13,6130 g
Sód 1 225,4000 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsny. 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 002,2059 kcal
Białko 32,8950 g
Tłuszcz 36,1720 g
Węglowodany 86,2148 g
NKT 9,0459 g
Błonnik 17,4958 g
Cukry 12,0660 g
Sód 678,1206 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,8200 kcal
Białko 14,1180 g
Tłuszcz 29,5260 g
Węglowodany 54,8820 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,1300 g
Sód 916,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 471,0659 kcal
Białko 76,0680 g
Tłuszcz 93,2870 g
Węglowodany 261,8088 g
NKT 25,5191 g
Błonnik 23,4778 g
Cukry 36,8090 g
Sód 2 821,9306 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 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 709,4800 kcal
Białko 27,3490 g
Tłuszcz 28,1290 g
Węglowodany 86,5680 g
NKT 9,7617 g
Błonnik 1,7820 g
Cukry 13,0800 g
Sód 967,8300 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 830,7100 kcal
Białko 27,1260 g
Tłuszcz 15,2350 g
Węglowodany 94,5330 g
NKT 3,3578 g
Błonnik 15,3560 g
Cukry 13,9690 g
Sód 270,7701 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,5700 kcal
Białko 13,0430 g
Tłuszcz 24,3760 g
Węglowodany 57,8070 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,9800 g
Sód 836,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 127,7600 kcal
Białko 68,4180 g
Tłuszcz 68,0400 g
Węglowodany 249,9080 g
NKT 19,7312 g
Błonnik 20,4170 g
Cukry 38,0290 g
Sód 2 077,0101 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 392,8643 kcal
Białko 18,0961 g
Tłuszcz 15,6341 g
Węglowodany 46,8344 g
NKT 5,0168 g
Błonnik 0,4320 g
Cukry 6,6300 g
Sód 574,2180 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 180g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 100g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,1710 kcal
Białko 19,9500 g
Tłuszcz 6,8298 g
Węglowodany 63,2098 g
NKT 1,4532 g
Błonnik 9,2808 g
Cukry 10,6386 g
Sód 172,4190 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 38g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,2500 kcal
Białko 10,2500 g
Tłuszcz 14,9110 g
Węglowodany 32,2040 g
NKT 3,3917 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,6100 g
Sód 509,8000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 511,2853 kcal
Białko 55,6461 g
Tłuszcz 40,2249 g
Węglowodany 176,1982 g
NKT 11,3267 g
Błonnik 14,0418 g
Cukry 31,1786 g
Sód 1 328,9370 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 436,4800 kcal
Białko 22,3990 g
Tłuszcz 25,3290 g
Węglowodany 32,3680 g
NKT 9,4617 g
Błonnik 0,4320 g
Cukry 12,5300 g
Sód 517,8300 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 830,7100 kcal

Białko 27,1260 g
Tłuszcz 15,2350 g
Węglowodany 94,5330 g
NKT 3,3578 g
Błonnik 15,3560 g
Cukry 13,9690 g
Sód 270,7701 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,0700 kcal
Białko 11,6930 g
Tłuszcz 23,7760 g
Węglowodany 32,3070 g
NKT 6,3617 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,6300 g
Sód 586,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 869,2600 kcal
Białko 68,5680 g
Tłuszcz 67,1900 g
Węglowodany 193,1580 g
NKT 20,6462 g
Błonnik 20,1170 g
Cukry 40,4290 g
Sód 1 447,5101 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,1300 kcal
Białko 27,7920 g
Tłuszcz 24,4540 g
Węglowodany 71,5190 g
NKT 9,3780 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 14,8930 g
Sód 539,8400 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Mizeria 170g *(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,9400 kcal
Białko 32,2970 g
Tłuszcz 20,5120 g
Węglowodany 97,3670 g
NKT 2,3324 g
Błonnik 17,0990 g
Cukry 12,5922 g
Sód 327,5202 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Kolacja

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,7500 kcal
Białko 19,0420 g
Tłuszcz 26,0830 g
Węglowodany 83,2590 g
NKT 10,6385 g
Błonnik 0,7150 g
Cukry 6,2000 g
Sód 1 446,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 575,0200 kcal
Białko 92,4670 g
Tłuszcz 81,2650 g
Węglowodany 304,3150 g
NKT 23,7771 g
Błonnik 23,5810 g
Cukry 37,8152 g
Sód 2 666,0602 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,6200 kcal
Białko 30,4460 g
Tłuszcz 26,3640 g
Węglowodany 91,0350 g
NKT 9,6282 g
Błonnik 0,4320 g
Cukry 15,7300 g
Sód 722,7700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g, Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,2694 kcal
Białko 19,7059 g
Tłuszcz 7,4803 g
Węglowodany 72,8833 g
NKT 0,9894 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 5,7880 g
Sód 201,9673 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal
Białko 16,9170 g
Tłuszcz 26,2715 g

Węglowodany 64,0308 g
NKT 6,7144 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,4010 g
Sód 699,8802 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 169,0000 kcal
Białko 6,6000 g
Tłuszcz 4,7500 g
Węglowodany 21,8000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 21,8000 g
Sód 63,0000 mg

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 148,2600 kcal
Białko 80,5549 g
Tłuszcz 72,5318 g
Węglowodany 278,9691 g
NKT 19,4552 g
Błonnik 18,7860 g
Cukry 45,5490 g
Sód 1 968,9375 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 razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,1300 kcal
Białko 27,7920 g
Tłuszcz 24,4540 g
Węglowodany 71,5190 g
NKT 9,3780 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 14,8930 g
Sód 539,8400 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Mizeria 170g *(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,9400 kcal
Białko 32,2970 g
Tłuszcz 20,5120 g
Węglowodany 97,3670 g
NKT 2,3324 g
Błonnik 17,0990 g
Cukry 12,5922 g
Sód 327,5202 mg

Kolacja

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,7500 kcal
Białko 19,0420 g
Tłuszcz 26,0830 g

Węglowodany 83,2590 g
NKT 10,6385 g
Błonnik 0,7150 g
Cukry 6,2000 g
Sód 1 446,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 365,8200 kcal
Białko 85,5810 g
Tłuszcz 73,5990 g
Węglowodany 275,0950 g
NKT 23,7139 g
Błonnik 20,6520 g
Cukry 36,9852 g
Sód 2 384,7402 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 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 712,4200 kcal
Białko 30,1160 g
Tłuszcz 27,6040 g
Węglowodany 86,4350 g
NKT 9,6882 g
Błonnik 1,7820 g
Cukry 15,0800 g
Sód 624,3700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,2694 kcal
Białko 19,7059 g
Tłuszcz 7,4803 g
Węglowodany 78,0833 g
NKT 0,9894 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 11,5480 g
Sód 201,9673 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9706 kcal
Białko 16,5870 g
Tłuszcz 27,5115 g

Węglowodany 59,4308 g
NKT 6,7744 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 601,4802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 088,1600 kcal
Białko 67,7589 g
Tłuszcz 63,0458 g
Węglowodany 249,4491 g
NKT 17,6320 g
Błonnik 14,9570 g
Cukry 45,3790 g
Sód 1 429,3175 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g *(mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,4900 kcal
Białko 24,9000 g
Tłuszcz 17,9930 g
Węglowodany 76,5500 g
NKT 5,9750 g
Błonnik 0,3970 g
Cukry 12,1000 g
Sód 519,4100 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 180g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 90g *(pszenica, dorsz), ziemniaki puree 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,9400 kcal
Białko 16,7920 g
Tłuszcz 5,8390 g
Węglowodany 69,2590 g
NKT 2,0974 g
Błonnik 10,3160 g
Cukry 10,3730 g
Sód 149,9801 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 60g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 429,8400 kcal
Białko 12,2160 g
Tłuszcz 15,3600 g
Węglowodany 57,7710 g
NKT 3,4100 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,5560 g
Sód 539,6700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 817,7700 kcal
Białko 56,1580 g
Tłuszcz 39,9420 g
Węglowodany 240,0800 g
NKT 11,7624 g
Błonnik 13,5630 g
Cukry 51,0290 g
Sód 1 212,5601 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,2500 kcal
Białko 32,3230 g
Tłuszcz 29,2020 g
Węglowodany 89,6580 g
NKT 9,6870 g
Błonnik 0,3970 g
Cukry 14,9000 g
Sód 574,8100 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 807,9900 kcal
Białko 17,5800 g
Tłuszcz 22,7140 g
Węglowodany 80,2300 g
NKT 2,3030 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 9,6000 g

Sód 168,7400 mg

Dodatek Podwieczorku

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

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

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 471,2900 kcal
Białko 75,9680 g
Tłuszcz 89,7360 g
Węglowodany 285,8880 g
NKT 19,6620 g
Błonnik 17,0320 g
Cukry 43,7090 g
Sód 1 559,3000 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: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

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 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 C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

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

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.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

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), Masło82%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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zupa mleczna manna 200g *(pszenica, mleko), Kielbasa 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), Masło 82%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), Masło82%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

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: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,2500 kcal
Białko 32,6650 g
Tłuszcz 32,0900 g
Węglowodany 79,9080 g
NKT 10,2480 g
Błonnik 1,4030 g
Cukry 13,2060 g
Sód 1 059,7100 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

Poładwica 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 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 206,5037 kcal
Białko 109,4097 g
Tłuszcz 81,1585 g
Węglowodany 251,9550 g
NKT 26,3931 g
Błonnik 21,9130 g
Cukry 24,9760 g
Sód 2 786,7286 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 330MI

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 82 %tłuszczu 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 536,4764 kcal
Białko 19,8148 g
Tłuszcz 17,2472 g
Węglowodany 73,9693 g
NKT 5,9525 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,6500 g
Sód 790,7543 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 1 537,4464 kcal
Białko 58,1148 g
Tłuszcz 39,4272 g
Węglowodany 177,8253 g
NKT 13,1337 g

Błonnik 14,3510 g
Cukry 31,4520 g
Sód 1 465,6343 mg

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal
Białko 23,2990 g
Tłuszcz 27,8550 g
Węglowodany 96,7280 g
NKT 10,3386 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,5750 g
Sód 1 146,2200 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,8266 kcal
Białko 43,7672 g
Tłuszcz 15,5572 g
Węglowodany 143,9274 g
NKT 1,9457 g
Błonnik 28,2751 g
Cukry 34,5164 g
Sód 755,9777 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,7500 kcal
Białko 16,0130 g
Tłuszcz 18,4800 g
Węglowodany 62,3130 g
NKT 6,1877 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5300 g
Sód 929,4600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g
Węglowodany 9,0000 g
NKT 1,8000 g
Cukry 1,8000 g
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 719,8566 kcal
Białko 99,8892 g
Tłuszcz 73,8022 g
Węglowodany 341,5484 g
NKT 21,9740 g
Błonnik 34,2671 g
Cukry 52,6214 g
Sód 3 213,8577 mg

Dieta: C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,5800 kcal
Białko 22,9080 g
Tłuszcz 27,7380 g
Węglowodany 82,0230 g
NKT 10,2385 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,4250 g
Sód 985,3600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 79,0024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 13,5163 g
Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal
Białko 15,1330 g
Tłuszcz 18,2200 g

Węglowodany 52,5130 g
NKT 6,1477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3300 g
Sód 838,0600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 220,2833 kcal
Białko 86,9338 g
Tłuszcz 89,6551 g
Węglowodany 252,1184 g
NKT 21,3558 g
Błonnik 21,5621 g
Cukry 31,2713 g
Sód 2 466,6139 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal
Białko 23,2990 g
Tłuszcz 27,8550 g
Węglowodany 96,7280 g
NKT 10,3386 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,5750 g
Sód 1 146,2200 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,8266 kcal
Białko 43,7672 g
Tłuszcz 15,5572 g
Węglowodany 143,9274 g
NKT 1,9457 g
Błonnik 28,2751 g
Cukry 34,5164 g
Sód 755,9777 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,1900 kcal
Białko 16,0340 g
Tłuszcz 20,9550 g

Węglowodany 62,3340 g
NKT 7,1177 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5300 g
Sód 929,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 543,5966 kcal
Białko 93,0002 g
Tłuszcz 69,7672 g
Węglowodany 311,9894 g
NKT 21,2020 g
Błonnik 31,3771 g
Cukry 51,4214 g
Sód 2 945,3277 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,1400 kcal
Białko 25,9960 g
Tłuszcz 30,9540 g
Węglowodany 91,7790 g
NKT 10,3665 g
Błonnik 2,7270 g
Cukry 12,8250 g
Sód 935,0800 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 976,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g
Sód 260,9939 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,6900 kcal
Białko 19,6340 g
Tłuszcz 23,1550 g
Węglowodany 91,0340 g

NKT 7,2677 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,7300 g
Sód 1 129,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 522,2833 kcal
Białko 87,6128 g
Tłuszcz 91,2961 g
Węglowodany 276,0154 g
NKT 20,9018 g
Błonnik 20,0761 g
Cukry 35,6313 g
Sód 2 439,2039 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 180g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 30g, Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 400,1177 kcal
Białko 16,4261 g
Tłuszcz 15,8371 g
Węglowodany 48,7396 g
NKT 4,9380 g
Błonnik 2,0630 g
Cukry 8,5156 g
Sód 600,2422 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 200g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g *(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,0021 kcal
Białko 25,3131 g
Tłuszcz 21,3384 g
Węglowodany 53,6021 g
NKT 0,8655 g
Błonnik 11,5252 g
Cukry 13,2962 g
Sód 206,3946 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 264,3700 kcal

Białko 10,4900 g

Tłuszcz 10,6870 g

Węglowodany 32,1080 g

NKT 3,0557 g

Błonnik 0,4290 g

Cukry 0,5300 g

Sód 432,2000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 1 432,0898 kcal

Białko 62,7292 g

Tłuszcz 54,0125 g

Węglowodany 156,6497 g

NKT 10,7192 g

Błonnik 17,6172 g

Cukry 39,1418 g

Sód 1 355,2368 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,7100 kcal

Białko 27,5630 g

Tłuszcz 28,5880 g

Węglowodany 91,6360 g

NKT 8,5745 g

Błonnik 2,7230 g

Cukry 12,9240 g

Sód 1 047,6600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 976,8533 kcal

Białko 32,0828 g

Tłuszcz 31,7871 g

Węglowodany 84,2024 g

NKT 1,4676 g

Błonnik 16,9201 g

Cukry 19,2763 g

Sód 260,9939 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

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,5500 kcal
Białko 15,6830 g
Tłuszcz 19,7200 g
Węglowodany 57,7130 g
NKT 6,2477 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,0600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 382,7133 kcal
Białko 85,8288 g
Tłuszcz 86,2451 g
Węglowodany 255,7514 g
NKT 18,1498 g
Błonnik 25,0221 g
Cukry 49,8803 g
Sód 2 256,1139 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	Mąтва
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