



Poniedziałek 15-06-2026

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

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), Chleb
graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,8300 kcal

Białko 30,3990 g

Tłuszcz 34,0360 g

Węglowodany 109,0940 g

NKT 11,2026 g

Błonnik 2,9730 g

Cukry 14,6960 g

Sód 1 362,0700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g *(seler), Siekane kotlet z piersi kurczaka, papryki smażone 100g *
(pszenica, jaja, orzechy), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *
(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 911,0731 kcal

Białko 27,2861 g

Tłuszcz 26,5295 g

Węglowodany 85,5948 g

NKT 1,4946 g

Błonnik 15,4760 g

Cukry 20,5845 g

Sód 215,3234 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

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Chleb
graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna
220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 406,1900 kcal

Białko 20,1470 g

Tłuszcz 14,2280 g

Węglowodany 44,6020 g

NKT 3,7889 g

Błonnik 0,3150 g

Cukry 2,1200 g

Sód 1 216,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 458,5931 kcal
Białko 85,1821 g
Tłuszcz 79,2435 g
Węglowodany 273,3908 g
NKT 18,6661 g
Błonnik 18,7640 g
Cukry 62,2005 g
Sód 2 854,9434 mg

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

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, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z
mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal
Białko 31,8490 g
Tłuszcz 36,5360 g
Węglowodany 91,9940 g
NKT 11,1526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 13,7460 g
Sód 1 055,0700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 823,0100 kcal
Białko 28,4220 g
Tłuszcz 19,2270 g
Węglowodany 83,1320 g
NKT 5,8307 g
Błonnik 11,7110 g
Cukry 8,7410 g
Sód 221,6200 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

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło
82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata
czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,5200 kcal
Białko 21,0660 g
Tłuszcz 19,7500 g
Węglowodany 58,5240 g
NKT 6,1389 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8700 g
Sód 838,6900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 364,8600 kcal
Białko 87,1870 g
Tłuszcz 78,9630 g
Węglowodany 265,6000 g
NKT 24,8022 g
Błonnik 14,6840 g
Cukry 47,4570 g
Sód 2 161,8800 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

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), Chleb
graham 100g *(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), Siekane kotlet z piersi kurczaka, papryki pieczone 100g *
(pszenica, jaja, orzechy), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *
(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 911,0731 kcal
Białko 27,2861 g
Tłuszcz 26,5295 g
Węglowodany 85,5948 g
NKT 1,4946 g
Błonnik 15,4760 g
Cukry 20,5845 g
Sód 215,3234 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko),
Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto),
Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 458,3900 kcal
Białko 19,3270 g
Tłuszcz 14,3880 g
Węglowodany 56,4020 g
NKT 3,9289 g
Błonnik 3,0150 g
Cukry 2,0200 g
Sód 1 350,4500 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 2 368,2931 kcal
Białko 83,0121 g
Tłuszcz 78,9535 g
Węglowodany 259,6908 g
NKT 18,6261 g
Błonnik 21,4640 g
Cukry 44,1005 g
Sód 2 987,8434 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 845,6100 kcal
Białko 33,4570 g
Tłuszcz 37,5400 g
Węglowodany 94,4120 g
NKT 11,6526 g
Błonnik 1,6270 g
Cukry 15,7460 g
Sód 1 078,1300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 867,6600 kcal
Białko 29,5860 g
Tłuszcz 18,7690 g
Węglowodany 94,2450 g
NKT 5,7834 g
Błonnik 11,0360 g
Cukry 9,4490 g
Sód 236,5100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,9600 kcal
Białko 14,2030 g
Tłuszcz 18,1150 g
Węglowodany 56,8210 g
NKT 5,7354 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0700 g
Sód 822,1300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 244,7300 kcal
Białko 81,7460 g
Tłuszcz 77,4240 g
Węglowodany 251,9280 g
NKT 24,6714 g
Błonnik 14,0130 g
Cukry 31,3650 g
Sód 2 181,7700 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 272,5100 kcal
Białko 7,8610 g
Tłuszcz 6,9140 g
Węglowodany 39,7370 g
NKT 1,8652 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,1300 g
Sód 524,5700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,0100 kcal

Białko 28,4220 g
Tłuszcz 19,2270 g
Węglowodany 77,9320 g
NKT 5,8307 g
Błonnik 11,7110 g
Cukry 2,9810 g
Sód 221,6200 mg

Kolacja

Półędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 353,6600 kcal
Białko 12,7170 g
Tłuszcz 12,5650 g
Węglowodany 42,0450 g
NKT 3,3889 g
Cukry 1,3200 g
Sód 757,1600 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 111,5100 kcal
Białko 84,5990 g
Tłuszcz 77,6420 g
Węglowodany 257,1080 g
NKT 24,2374 g
Błonnik 15,1130 g
Cukry 26,1270 g
Sód 2 668,4200 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 35g, Masło 82% tł 8g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,2652 kcal
Białko 20,4217 g
Tłuszcz 21,5929 g
Węglowodany 69,7774 g
NKT 6,0103 g
Błonnik 0,3500 g
Cukry 6,9671 g
Sód 830,3985 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 200g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 25g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,1644 kcal
Białko 21,1690 g
Tłuszcz 14,5056 g

Węglowodany 60,4789 g
NKT 4,5845 g
Błonnik 9,0392 g
Cukry 8,1086 g
Sód 167,2362 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

Półdewica drobiowa parzona 38g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,3000 kcal
Białko 10,8490 g
Tłuszcz 9,8850 g
Węglowodany 31,5890 g
NKT 2,7665 g
Cukry 0,6000 g
Sód 487,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 683,7296 kcal
Białko 58,2897 g
Tłuszcz 49,4335 g
Węglowodany 193,7953 g
NKT 15,0413 g
Błonnik 9,3892 g
Cukry 38,7757 g
Sód 1 531,4147 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), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g *(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,2100 kcal
Białko 40,1410 g
Tłuszcz 36,3150 g
Węglowodany 103,1630 g
NKT 2,3093 g
Błonnik 18,7810 g
Cukry 12,5995 g
Sód 497,1701 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 2 728,7800 kcal
Białko 96,6350 g
Tłuszcz 87,9250 g
Węglowodany 317,2010 g
NKT 20,6161 g
Błonnik 30,2210 g
Cukry 32,7125 g
Sód 2 682,2501 mg

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

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 wyw. warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g
Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 212,7500 kcal
Białko 7,6680 g
Tłuszcz 7,4860 g
Węglowodany 29,2160 g
NKT 1,6599 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7400 g
Sód 358,9700 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0700 kcal
Białko 17,5930 g
Tłuszcz 22,1260 g
Węglowodany 61,7570 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 781,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 474,8300 kcal
Białko 91,1670 g
Tłuszcz 90,5070 g
Węglowodany 277,2780 g
NKT 27,0533 g
Błonnik 25,0500 g
Cukry 38,5900 g
Sód 2 367,4102 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

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), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g *(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,2100 kcal
Białko 40,1410 g
Tłuszcz 36,3150 g
Węglowodany 103,1630 g
NKT 2,3093 g
Błonnik 18,7810 g
Cukry 12,5995 g
Sód 497,1701 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 2 533,5300 kcal
Białko 89,5670 g
Tłuszcz 81,7890 g
Węglowodany 288,2350 g
NKT 19,0562 g
Błonnik 27,2920 g
Cukry 31,6725 g
Sód 2 273,2801 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

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 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), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g
Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 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 492,0700 kcal
Białko 15,3430 g
Tłuszcz 20,5260 g
Węglowodany 58,5570 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,4100 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 2 222,0800 kcal
Białko 78,9990 g
Tłuszcz 79,8210 g
Węglowodany 241,6620 g
NKT 25,3934 g
Błonnik 27,3210 g
Cukry 38,1500 g
Sód 2 108,4402 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g
Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 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 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 477,5000 kcal
Białko 91,2140 g
Tłuszcz 85,8850 g
Węglowodany 267,9740 g
NKT 27,3653 g
Błonnik 23,1000 g
Cukry 40,5030 g
Sód 2 420,0302 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g *(pszenica, mleko), Szynka 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 wywarze 180g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0134 kcal
Białko 22,8614 g
Tłuszcz 17,8355 g
Węglowodany 48,8070 g
NKT 5,7640 g
Błonnik 11,7615 g
Cukry 16,8180 g
Sód 185,7275 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

Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,5500 kcal
Białko 15,6900 g
Tłuszcz 14,0310 g
Węglowodany 61,5040 g
NKT 3,5417 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 705,8000 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 1 668,4477 kcal
Białko 63,0942 g
Tłuszcz 48,8374 g
Węglowodany 189,4804 g
NKT 15,4599 g
Błonnik 19,6225 g
Cukry 37,4280 g
Sód 1 522,5454 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. 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

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

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

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 217,7900 kcal
Białko 7,7310 g
Tłuszcz 7,9060 g
Węglowodany 29,9090 g
NKT 1,8132 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,9500 g
Sód 219,3200 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 1 946,0500 kcal
Białko 69,8490 g
Tłuszcz 72,5460 g
Węglowodany 200,1170 g
NKT 21,0944 g
Błonnik 18,1460 g
Cukry 38,0790 g
Sód 1 596,3301 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), Kielbasa 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

Kielbasa 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: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% 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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 272,5100 kcal
Białko 7,8610 g
Tłuszcz 6,9140 g
Węglowodany 39,7370 g
NKT 1,8652 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,1300 g
Sód 524,5700 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

Kolacja

Kiełbasa 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 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 136,4000 kcal
Białko 84,1180 g
Tłuszcz 77,4400 g
Węglowodany 264,0380 g
NKT 23,2712 g
Błonnik 17,6170 g
Cukry 25,7690 g
Sód 2 653,0201 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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, 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 jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 019,2209 kcal
Białko 34,8013 g
Tłuszcz 30,3519 g
Węglowodany 104,1011 g
NKT 8,0700 g
Błonnik 17,5300 g
Cukry 9,5650 g
Sód 224,8604 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,2900 kcal
Białko 7,1310 g
Tłuszcz 6,5560 g
Węglowodany 29,6590 g
NKT 1,7132 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 1,2500 g
Sód 269,3200 mg

Kolacja

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

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 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g

Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 718,8909 kcal
Białko 98,4643 g
Tłuszcz 95,1639 g
Węglowodany 305,3671 g
NKT 29,1335 g
Błonnik 23,8610 g
Cukry 28,8410 g
Sód 2 820,3104 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal
Białko 31,8490 g
Tłuszcz 36,5360 g
Węglowodany 91,9940 g
NKT 11,1526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 13,7460 g
Sód 1 055,0700 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, 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 978,0356 kcal
Białko 31,8698 g
Tłuszcz 30,0301 g
Węglowodany 88,6934 g
NKT 1,5704 g
Błonnik 18,9447 g
Cukry 18,4898 g
Sód 266,8018 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 217,7900 kcal
Białko 7,7310 g
Tłuszcz 7,9060 g
Węglowodany 29,9090 g
NKT 1,8132 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,9500 g
Sód 219,3200 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,5500 kcal
Białko 17,9330 g
Tłuszcz 21,3200 g

Węglowodany 60,9130 g
NKT 6,2477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 781,0600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 652,7056 kcal
Białko 100,3828 g
Tłuszcz 101,7921 g
Węglowodany 281,5094 g
NKT 22,7839 g
Błonnik 21,4257 g
Cukry 35,9158 g
Sód 2 448,2518 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 779,3300 kcal
Białko 28,1990 g
Tłuszcz 33,3860 g
Węglowodany 84,5940 g
NKT 11,1026 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 14,1960 g
Sód 1 133,5700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 019,2209 kcal
Białko 34,8013 g
Tłuszcz 30,3519 g
Węglowodany 104,1011 g
NKT 8,0700 g
Błonnik 17,5300 g
Cukry 9,5650 g
Sód 224,8604 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,5500 kcal
Białko 13,4330 g
Tłuszcz 18,1200 g
Węglowodany 54,5130 g

NKT 6,2477 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,0300 g
Sód 881,0600 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 2 395,1009 kcal
Białko 87,4333 g
Tłuszcz 87,8579 g
Węglowodany 253,2081 g
NKT 27,4203 g
Błonnik 23,6320 g
Cukry 26,7910 g
Sód 2 365,4904 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, 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 978,0356 kcal
Białko 31,8698 g
Tłuszcz 30,0301 g
Węglowodany 88,6934 g
NKT 1,5704 g
Błonnik 18,9447 g
Cukry 18,4898 g
Sód 266,8018 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, 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 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 2 394,9156 kcal
Białko 88,1518 g
Tłuszcz 90,6861 g
Węglowodany 245,2004 g
NKT 20,9707 g
Błonnik 23,6967 g
Cukry 35,2658 g
Sód 2 328,9318 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, 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

Dodatek 3 S

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 171,6900 kcal
Białko 5,8910 g
Tłuszcz 6,2260 g
Węglowodany 20,8090 g
NKT 1,7432 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,1500 g
Sód 202,1200 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,0356 kcal
Białko 31,8698 g
Tłuszcz 30,0301 g
Węglowodany 83,4934 g
NKT 1,5704 g

Błonnik 18,9447 g
Cukry 12,7298 g
Sód 266,8018 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, 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 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 417,1056 kcal
Białko 94,2928 g
Tłuszcz 94,5121 g
Węglowodany 275,9094 g
NKT 22,6639 g
Błonnik 22,7757 g
Cukry 31,9058 g
Sód 2 795,0518 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 80g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,7304 kcal
Białko 19,0039 g
Tłuszcz 20,5169 g
Węglowodany 46,0992 g
NKT 6,1813 g
Błonnik 0,8130 g
Cukry 7,0530 g
Sód 699,0989 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 180g *(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g *(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,7345 kcal
Białko 22,1678 g
Tłuszcz 17,4313 g
Węglowodany 54,3592 g
NKT 0,6792 g
Błonnik 13,2869 g

Cukry 11,7358 g
Sód 195,9635 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 drobiowa 38g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 266,6500 kcal
Białko 11,7050 g
Tłuszcz 10,9460 g
Węglowodany 30,8990 g
NKT 3,1392 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,5300 g
Sód 486,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 503,1149 kcal
Białko 60,2267 g
Tłuszcz 51,7442 g
Węglowodany 165,3074 g
NKT 11,4647 g
Błonnik 18,4289 g
Cukry 32,6188 g
Sód 1 454,1624 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,5400 kcal
Białko 25,7630 g
Tłuszcz 23,8260 g
Węglowodany 68,0330 g
NKT 9,1340 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 14,5300 g
Sód 533,2000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 350,9800 kcal
Białko 30,2280 g
Tłuszcz 55,0570 g
Węglowodany 130,6860 g
NKT 4,1970 g
Błonnik 29,8150 g
Cukry 18,3985 g
Sód 731,7905 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,8806 kcal
Białko 16,0350 g
Tłuszcz 21,9645 g
Węglowodany 52,5158 g
NKT 4,4359 g
Błonnik 0,3990 g
Cukry 1,2010 g
Sód 1 065,6802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 805,6006 kcal
Białko 87,2360 g
Tłuszcz 116,0275 g
Węglowodany 290,3248 g
NKT 23,2189 g
Błonnik 31,9360 g
Cukry 41,4295 g
Sód 2 782,6707 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,0106 kcal
Białko 16,5240 g
Tłuszcz 27,4765 g

Węglowodany 59,0878 g
NKT 6,7709 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 600,9202 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 229,1100 kcal
Białko 75,2529 g
Tłuszcz 72,1288 g
Węglowodany 262,2111 g
NKT 20,9271 g
Błonnik 19,8600 g
Cukry 35,7060 g
Sód 1 744,7374 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 350,9800 kcal
Białko 30,2280 g
Tłuszcz 55,0570 g
Węglowodany 130,6860 g
NKT 4,1970 g
Błonnik 29,8150 g
Cukry 18,3985 g
Sód 731,7905 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,3806 kcal
Białko 17,3850 g
Tłuszcz 22,5645 g
Węglowodany 78,0158 g

NKT 4,5859 g
Błonnik 1,7490 g
Cukry 1,5510 g
Sód 1 315,6802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 728,1006 kcal
Białko 78,5560 g
Tłuszcz 105,6075 g
Węglowodany 297,1348 g
NKT 20,0569 g
Błonnik 35,5960 g
Cukry 41,1795 g
Sód 2 775,0707 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,0106 kcal
Białko 16,5240 g
Tłuszcz 27,4765 g
Węglowodany 59,0878 g
NKT 6,7709 g

Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 600,9202 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,9094 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,9003 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 0,7690 g
Błonnik 15,3150 g

Cukry 5,5850 g
Sód 231,1972 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.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: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 903,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 454,9028 kcal
Białko 98,2671 g
Tłuszcz 91,8970 g
Węglowodany 263,9333 g
NKT 24,0268 g
Błonnik 17,5181 g
Cukry 26,4520 g
Sód 2 340,9298 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 1 642,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal

Białko 11,0000 g

Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g

Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 354,2728 kcal

Białko 89,5921 g

Tłuszcz 85,3070 g

Węglowodany 242,2303 g

NKT 28,0698 g

Błonnik 21,1781 g

Cukry 26,3620 g

Sód 2 944,9298 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,7314 kcal

Białko 23,9541 g

Tłuszcz 30,5740 g

Węglowodany 83,4639 g

NKT 9,5386 g

Błonnik 2,1570 g

Cukry 12,9950 g

Sód 972,2782 mg

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.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, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,8000 kcal

Białko 21,3670 g

Tłuszcz 28,7130 g

Węglowodany 58,7850 g

NKT 9,0765 g

Błonnik 1,3500 g

Cukry 1,8940 g

Sód 953,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 200g *(pszenica, mleko), 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.mięsny 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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 183,3268 kcal
Białko 37,2800 g
Tłuszcz 31,7901 g
Węglowodany 121,5760 g
NKT 1,8862 g
Błonnik 16,3900 g
Cukry 36,5460 g
Sód 226,0002 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 721,6968 kcal
Białko 101,8420 g
Tłuszcz 106,8241 g
Węglowodany 268,6380 g
NKT 20,0011 g
Błonnik 22,1160 g
Cukry 52,8350 g
Sód 3 238,1502 mg

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

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 rosółowej 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

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), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), 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 514,0200 kcal
Białko 22,2590 g
Tłuszcz 21,1090 g
Węglowodany 56,3030 g
NKT 6,6380 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,6900 g
Sód 843,1800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 686,6600 kcal
Białko 111,7090 g
Tłuszcz 85,0980 g
Węglowodany 305,6290 g
NKT 26,9167 g
Błonnik 22,2520 g
Cukry 50,4260 g
Sód 2 819,4100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 183,3268 kcal
Białko 37,2800 g
Tłuszcz 31,7901 g
Węglowodany 121,5760 g
NKT 1,8862 g
Błonnik 16,3900 g
Cukry 36,5460 g
Sód 226,0002 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 568,1368 kcal
Białko 93,4760 g
Tłuszcz 97,1091 g
Węglowodany 257,2980 g
NKT 16,4424 g
Błonnik 23,2760 g
Cukry 51,6750 g
Sód 3 049,7702 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,9500 kcal
Białko 33,6500 g
Tłuszcz 31,7500 g
Węglowodany 78,0300 g
NKT 1,7573 g
Błonnik 14,6100 g
Cukry 6,3260 g
Sód 287,3000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 200,1500 kcal
Białko 95,2630 g
Tłuszcz 92,5040 g
Węglowodany 228,7430 g
NKT 21,3544 g
Błonnik 15,4750 g
Cukry 39,2450 g
Sód 2 863,0200 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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 kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw. warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g *(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 054,9900 kcal
Białko 38,1650 g
Tłuszcz 36,0300 g
Węglowodany 88,2730 g
NKT 2,4735 g
Błonnik 20,5400 g
Cukry 13,1465 g
Sód 515,7501 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 2 658,5600 kcal
Białko 94,6590 g
Tłuszcz 87,6400 g
Węglowodany 302,3110 g
NKT 20,7803 g
Błonnik 31,9800 g
Cukry 33,2595 g
Sód 2 700,8301 mg

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

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 wyw. warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g
Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 212,7500 kcal
Białko 7,6680 g
Tłuszcz 7,4860 g
Węglowodany 29,2160 g
NKT 1,6599 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7400 g
Sód 358,9700 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0700 kcal
Białko 17,5930 g
Tłuszcz 22,1260 g
Węglowodany 61,7570 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 781,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 474,8300 kcal
Białko 91,1670 g
Tłuszcz 90,5070 g
Węglowodany 277,2780 g
NKT 27,0533 g
Błonnik 25,0500 g
Cukry 38,5900 g
Sód 2 367,4102 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

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 kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw. warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g *(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 054,9900 kcal
Białko 38,1650 g
Tłuszcz 36,0300 g
Węglowodany 88,2730 g
NKT 2,4735 g
Błonnik 20,5400 g
Cukry 13,1465 g
Sód 515,7501 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 2 463,3100 kcal
Białko 87,5910 g
Tłuszcz 81,5040 g
Węglowodany 273,3450 g
NKT 19,2204 g
Błonnik 29,0510 g
Cukry 32,2195 g
Sód 2 291,8601 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

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 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), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g
Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 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 492,0700 kcal
Białko 15,3430 g
Tłuszcz 20,5260 g
Węglowodany 58,5570 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,4100 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 2 222,0800 kcal
Białko 78,9990 g
Tłuszcz 79,8210 g
Węglowodany 241,6620 g
NKT 25,3934 g
Błonnik 27,3210 g
Cukry 38,1500 g
Sód 2 108,4402 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw. warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z

sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g
Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 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 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 477,5000 kcal
Białko 91,2140 g
Tłuszcz 85,8850 g
Węglowodany 267,9740 g
NKT 27,3653 g
Błonnik 23,1000 g
Cukry 40,5030 g
Sód 2 420,0302 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g *(pszenica, mleko), Szynka 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), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0134 kcal
Białko 22,8614 g
Tłuszcz 17,8355 g
Węglowodany 48,8070 g
NKT 5,7640 g
Błonnik 11,7615 g
Cukry 16,8180 g
Sód 185,7275 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

Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,5500 kcal
Białko 15,6900 g
Tłuszcz 14,0310 g
Węglowodany 61,5040 g
NKT 3,5417 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 705,8000 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 1 668,4477 kcal
Białko 63,0942 g
Tłuszcz 48,8374 g
Węglowodany 189,4804 g
NKT 15,4599 g
Błonnik 19,6225 g
Cukry 37,4280 g
Sód 1 522,5454 mg

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), Chleb graham 100g *(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 z fasolki szparagowej na wyw mięsnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet schabowy 110g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5647 kcal
Białko 27,2575 g
Tłuszcz 24,7727 g
Węglowodany 91,5097 g
NKT 4,3544 g
Błonnik 19,9480 g
Cukry 13,6770 g
Sód 358,2999 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

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 406,1900 kcal
Białko 20,1470 g
Tłuszcz 14,2280 g
Węglowodany 44,6020 g
NKT 3,7889 g
Błonnik 0,3150 g
Cukry 2,1200 g
Sód 1 216,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 455,0847 kcal
Białko 85,1535 g
Tłuszcz 77,4867 g
Węglowodany 279,3057 g
NKT 21,5259 g
Błonnik 23,2360 g
Cukry 55,2930 g
Sód 2 997,9199 mg

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

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, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z
mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal
Białko 31,8490 g
Tłuszcz 36,5360 g
Węglowodany 91,9940 g
NKT 11,1526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 13,7460 g
Sód 1 055,0700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 823,0100 kcal
Białko 28,4220 g
Tłuszcz 19,2270 g
Węglowodany 83,1320 g
NKT 5,8307 g
Błonnik 11,7110 g
Cukry 8,7410 g
Sód 221,6200 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

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło
82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata
czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,5200 kcal
Białko 21,0660 g
Tłuszcz 19,7500 g
Węglowodany 58,5240 g

NKT 6,1389 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8700 g
Sód 838,6900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 364,8600 kcal
Białko 87,1870 g
Tłuszcz 78,9630 g
Węglowodany 265,6000 g
NKT 24,8022 g
Błonnik 14,6840 g
Cukry 47,4570 g
Sód 2 161,8800 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

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), Chleb
graham 100g *(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 z fasolki szparagowej na wyw mięsnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet schabowy 110g *
(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g,
Surówka z marchwi i selera 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5647 kcal
Białko 27,2575 g
Tłuszcz 24,7727 g
Węglowodany 91,5097 g
NKT 4,3544 g
Błonnik 19,9480 g
Cukry 13,6770 g
Sód 358,2999 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko),
Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto),
Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 458,3900 kcal
Białko 19,3270 g
Tłuszcz 14,3880 g
Węglowodany 56,4020 g

NKT 3,9289 g
Błonnik 3,0150 g
Cukry 2,0200 g
Sód 1 350,4500 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 2 364,7847 kcal
Białko 82,9835 g
Tłuszcz 77,1967 g
Węglowodany 265,6057 g
NKT 21,4859 g
Błonnik 25,9360 g
Cukry 37,1930 g
Sód 3 130,8199 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 845,6100 kcal
Białko 33,4570 g
Tłuszcz 37,5400 g
Węglowodany 94,4120 g
NKT 11,6526 g
Błonnik 1,6270 g
Cukry 15,7460 g
Sód 1 078,1300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 867,6600 kcal
Białko 29,5860 g
Tłuszcz 18,7690 g
Węglowodany 94,2450 g
NKT 5,7834 g
Błonnik 11,0360 g
Cukry 9,4490 g
Sód 236,5100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,9600 kcal
Białko 14,2030 g
Tłuszcz 18,1150 g
Węglowodany 56,8210 g
NKT 5,7354 g

Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0700 g
Sód 822,1300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 244,7300 kcal
Białko 81,7460 g
Tłuszcz 77,4240 g
Węglowodany 251,9280 g
NKT 24,6714 g
Błonnik 14,0130 g
Cukry 31,3650 g
Sód 2 181,7700 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 272,5100 kcal
Białko 7,8610 g
Tłuszcz 6,9140 g
Węglowodany 39,7370 g
NKT 1,8652 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,1300 g
Sód 524,5700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,0100 kcal
Białko 28,4220 g
Tłuszcz 19,2270 g
Węglowodany 77,9320 g
NKT 5,8307 g
Błonnik 11,7110 g

Cukry 2,9810 g
Sód 221,6200 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 353,6600 kcal
Białko 12,7170 g
Tłuszcz 12,5650 g
Węglowodany 42,0450 g
NKT 3,3889 g
Cukry 1,3200 g
Sód 757,1600 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 111,5100 kcal
Białko 84,5990 g
Tłuszcz 77,6420 g
Węglowodany 257,1080 g
NKT 24,2374 g
Błonnik 15,1130 g
Cukry 26,1270 g
Sód 2 668,4200 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 35g, Masło 82% tł 8g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,2652 kcal
Białko 20,4217 g
Tłuszcz 21,5929 g
Węglowodany 69,7774 g
NKT 6,0103 g
Błonnik 0,3500 g
Cukry 6,9671 g
Sód 830,3985 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 200g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 25g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,1644 kcal
Białko 21,1690 g
Tłuszcz 14,5056 g
Węglowodany 60,4789 g
NKT 4,5845 g
Błonnik 9,0392 g
Cukry 8,1086 g
Sód 167,2362 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

Półdewica drobiowa parzona 38g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,3000 kcal
Białko 10,8490 g
Tłuszcz 9,8850 g
Węglowodany 31,5890 g
NKT 2,7665 g
Cukry 0,6000 g
Sód 487,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 683,7296 kcal
Białko 58,2897 g
Tłuszcz 49,4335 g
Węglowodany 193,7953 g
NKT 15,0413 g
Błonnik 9,3892 g
Cukry 38,7757 g
Sód 1 531,4147 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,0600 kcal
Białko 24,0920 g
Tłuszcz 23,7780 g
Węglowodany 70,9750 g
NKT 9,0050 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,1630 g
Sód 869,8900 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,6092 kcal
Białko 32,8609 g
Tłuszcz 24,4220 g
Węglowodany 84,6995 g
NKT 0,9554 g
Błonnik 18,1879 g
Cukry 5,8850 g
Sód 146,5703 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 50g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,1100 kcal
Białko 22,1310 g
Tłuszcz 17,1580 g
Węglowodany 54,6010 g
NKT 3,9212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 2,0700 g
Sód 1 048,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 236,1792 kcal
Białko 87,2839 g
Tłuszcz 71,9180 g
Węglowodany 264,6955 g
NKT 15,6176 g
Błonnik 29,0099 g
Cukry 39,1180 g
Sód 2 468,4403 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,7100 kcal
Białko 24,1180 g
Tłuszcz 25,0970 g
Węglowodany 59,9290 g
NKT 8,9605 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 11,5000 g
Sód 706,9600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,4000 kcal
Białko 31,1050 g
Tłuszcz 14,4100 g
Węglowodany 84,8800 g
NKT 3,5654 g
Błonnik 14,9850 g
Cukry 9,6450 g
Sód 202,0500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 19,9500 g

Tłuszcz 25,8830 g
Węglowodany 57,7300 g
NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,8200 g
Sód 854,8100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 255,2800 kcal
Białko 93,6230 g
Tłuszcz 78,8500 g
Węglowodany 241,7090 g
NKT 23,1131 g
Błonnik 21,9570 g
Cukry 25,6650 g
Sód 2 241,6200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 738,5600 kcal
Białko 25,4420 g
Tłuszcz 24,3780 g
Węglowodany 96,4750 g
NKT 9,1550 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 12,5130 g
Sód 1 119,8900 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,6092 kcal
Białko 32,8609 g
Tłuszcz 24,4220 g
Węglowodany 84,6995 g
NKT 0,9554 g
Błonnik 18,1879 g
Cukry 5,8850 g
Sód 146,5703 mg

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,7100 kcal
Białko 20,4310 g
Tłuszcz 16,7580 g

Węglowodany 54,2610 g
NKT 3,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,8700 g
Sód 1 044,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 157,3792 kcal
Białko 80,0839 g
Tłuszcz 66,0080 g
Węglowodany 260,9355 g
NKT 14,1116 g
Błonnik 27,4699 g
Cukry 38,2680 g
Sód 2 312,6403 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,2100 kcal
Białko 25,4680 g
Tłuszcz 25,6970 g
Węglowodany 85,4290 g
NKT 9,1105 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 11,8500 g
Sód 956,9600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,4000 kcal
Białko 31,1050 g
Tłuszcz 14,4100 g
Węglowodany 84,8800 g
NKT 3,5654 g
Błonnik 14,9850 g
Cukry 9,6450 g
Sód 202,0500 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 19,9500 g
Tłuszcz 25,8830 g
Węglowodany 57,7300 g

NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,8200 g
Sód 854,8100 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 2 178,8800 kcal
Białko 77,8730 g
Tłuszcz 66,4400 g
Węglowodany 253,5390 g
NKT 19,7871 g
Błonnik 22,9170 g
Cukry 41,3150 g
Sód 2 015,3200 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,0600 kcal
Białko 24,0920 g
Tłuszcz 23,7780 g
Węglowodany 70,9750 g
NKT 9,0050 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,1630 g
Sód 869,8900 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,4000 kcal
Białko 31,1050 g
Tłuszcz 14,4100 g
Węglowodany 79,6800 g
NKT 3,5654 g
Błonnik 14,9850 g
Cukry 3,8850 g

Sód 202,0500 mg

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,7100 kcal
Białko 22,1310 g
Tłuszcz 16,8580 g
Węglowodany 52,2610 g
NKT 3,7212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,1700 g
Sód 1 001,6800 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 996,0200 kcal
Białko 94,8330 g
Tłuszcz 68,7460 g
Węglowodany 242,6210 g
NKT 18,3516 g
Błonnik 22,7170 g
Cukry 20,7180 g
Sód 2 481,2200 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 180g *(seler), Gulasz ze schabu gotowany 120g *(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,4500 kcal
Białko 22,1200 g
Tłuszcz 14,7100 g
Węglowodany 76,7300 g
NKT 2,7751 g
Błonnik 11,6250 g
Cukry 5,6600 g
Sód 143,1000 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 271,0900 kcal
Białko 9,5310 g
Tłuszcz 12,4100 g
Węglowodany 27,1510 g
NKT 3,3895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,1100 g
Sód 488,9700 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 1 541,4831 kcal
Białko 53,9374 g
Tłuszcz 43,7271 g
Węglowodany 194,2558 g
NKT 12,4293 g
Błonnik 16,1470 g
Cukry 30,2700 g
Sód 1 188,9710 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

13	Nasiona łubinu
dorsz	Ryba
jaja	Jaja (jadalne)
orzechy	Orzeszki ziemne
P17	Arbuz
P21	Borówka
P24	Cebula
P27	Czekolada
P31	Drób
P34	Glutaminian

14	Owoce morza
gorczyca	Musztarda/gorczyca
mleko	Białko mleka krowiego
P15	Albumina
P18	Aspartam
P22	Bób
P25	Cynamon
P28	Czosnek
P32	Figi
P35	Goździk

dorsz	Dorsz
jaja	Białko jaja kurzego
orzechy	Orzechy i nasiona
P16	Ananas
P19	Banan
P23	Brzoskwinia
P26	Cytrynian
P29	Dodatek do żywności
P33	Gałka muszkatołowa
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