



Niedziela 05-07-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 624,4300 kcal

Białko 25,2790 g

Tłuszcz 26,0800 g

Węglowodany 70,0780 g

NKT 9,5986 g

Błonnik 0,0030 g

Cukry 13,0000 g

Sód 884,3700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,8285 kcal

Białko 26,7556 g

Tłuszcz 27,0348 g

Węglowodany 108,5680 g

NKT 5,5854 g

Błonnik 21,3960 g

Cukry 13,3690 g

Sód 427,6725 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal

Białko 0,6000 g

Tłuszcz 0,7500 g

Węglowodany 13,2000 g

NKT 0,0600 g

Błonnik 3,6000 g

Cukry 15,0000 g

Sód 3,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 545,9300 kcal

Białko 22,3660 g

Tłuszcz 18,6530 g

Węglowodany 64,3890 g

NKT 6,0989 g

Błonnik 0,3150 g

Cukry 2,5600 g

Sód 1 380,7800 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 2 376,1885 kcal
Białko 81,4506 g
Tłuszcz 75,0678 g
Węglowodany 279,1850 g
NKT 22,7079 g
Błonnik 27,7140 g
Cukry 47,2290 g
Sód 2 766,3225 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 77,2130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 7,6220 g
Sód 339,8301 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal
Białko 19,9760 g
Tłuszcz 18,0700 g
Węglowodany 43,5920 g
NKT 6,0189 g
Cukry 2,1600 g
Sód 755,0900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 061,5600 kcal
Białko 93,7230 g
Tłuszcz 83,9370 g
Węglowodany 223,9130 g
NKT 25,9680 g
Błonnik 25,1450 g
Cukry 39,9880 g
Sód 2 283,6301 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 624,4300 kcal
Białko 25,2790 g
Tłuszcz 26,0800 g
Węglowodany 70,0780 g
NKT 9,5986 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,0000 g
Sód 884,3700 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,8285 kcal
Białko 26,7556 g
Tłuszcz 27,0348 g
Węglowodany 108,5680 g
NKT 5,5854 g
Błonnik 21,3960 g
Cukry 13,3690 g
Sód 427,6725 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0000 kcal
Białko 19,5760 g
Tłuszcz 18,3500 g
Węglowodany 56,5320 g
NKT 6,1769 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,0606 g
Sód 1 311,2900 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 2 186,2585 kcal
Białko 72,5106 g
Tłuszcz 71,7648 g
Węglowodany 246,1780 g
NKT 21,4609 g
Błonnik 25,5990 g
Cukry 38,4296 g
Sód 2 625,3325 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,5300 kcal
Białko 26,7880 g
Tłuszcz 28,0630 g
Węglowodany 86,0730 g
NKT 9,7485 g
Błonnik 1,3530 g
Cukry 12,7500 g
Sód 966,5100 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 82,4130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 13,3820 g

Sód 339,8301 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,8000 kcal

Białko 21,4060 g

Tłuszcz 19,8300 g

Węglowodany 58,5920 g

NKT 6,1589 g

Błonnik 1,3500 g

Cukry 1,9100 g

Sód 839,4900 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 2 181,0400 kcal

Białko 78,5760 g

Tłuszcz 75,2200 g

Węglowodany 238,0780 g

NKT 23,6485 g

Błonnik 24,3450 g

Cukry 38,0420 g

Sód 2 147,8301 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8500 kcal

Białko 26,0050 g

Tłuszcz 26,3900 g

Węglowodany 79,3680 g

NKT 9,6480 g

Błonnik 1,4030 g

Cukry 13,2000 g

Sód 975,1100 mg

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Kielbasa łopatkowa 18g, Pomidory 20g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 292,1500 kcal

Białko 7,0660 g

Tłuszcz 8,9110 g

Węglowodany 41,0000 g

NKT 1,9857 g

Błonnik 0,4290 g

Cukry 1,1700 g

Sód 530,1200 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7100 kcal

Białko 29,4820 g

Tłuszcz 27,0270 g

Węglowodany 77,2130 g

NKT 7,6411 g

Błonnik 20,1420 g

Cukry 7,6220 g

Sód 339,8301 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal

Białko 19,9760 g

Tłuszcz 18,0700 g

Węglowodany 43,5920 g

NKT 6,0189 g

Cukry 2,1600 g

Sód 755,0900 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 2 198,3100 kcal

Białko 93,5290 g

Tłuszcz 86,3980 g

Węglowodany 251,1730 g

NKT 27,2937 g

Błonnik 21,9740 g

Cukry 26,1520 g

Sód 2 726,1501 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 28g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,6900 kcal

Białko 22,7560 g

Tłuszcz 17,3250 g

Węglowodany 84,0690 g

NKT 5,5580 g

Błonnik 2,7530 g

Cukry 12,7500 g

Sód 826,5800 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 100g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 100g, Surówka z marchwi i selera 100g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,4300 kcal
Białko 20,2420 g
Tłuszcz 21,1970 g
Węglowodany 57,0030 g
NKT 5,4821 g
Błonnik 14,8360 g
Cukry 11,8240 g
Sód 271,2501 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Masło 82%¹ 8g *(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 265,1800 kcal
Białko 12,6280 g
Tłuszcz 10,3850 g
Węglowodany 30,7260 g
NKT 2,9362 g
Cukry 0,9300 g
Sód 429,6700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 738,1000 kcal
Białko 61,6860 g
Tłuszcz 51,2470 g
Węglowodany 201,1580 g
NKT 15,1683 g
Błonnik 21,0090 g
Cukry 38,1440 g
Sód 1 585,9001 mg

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

Śniadanie

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

parzona 48g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 77,2130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 7,6220 g
Sód 339,8301 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal
Białko 19,9760 g
Tłuszcz 18,0700 g
Węglowodany 43,5920 g
NKT 6,0189 g
Cukry 2,1600 g
Sód 755,0900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 061,5600 kcal
Białko 93,7230 g
Tłuszcz 83,9370 g

Węglowodany 223,9130 g

NKT 25,9680 g

Błonnik 25,1450 g

Cukry 39,9880 g

Sód 2 283,6301 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,2714 kcal
Białko 26,0311 g
Tłuszcz 24,6750 g
Węglowodany 101,6189 g
NKT 9,3945 g
Błonnik 3,0780 g
Cukry 13,1780 g
Sód 1 202,5582 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Schab gotowany 100g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 781,1892 kcal
Białko 29,5249 g
Tłuszcz 18,3700 g
Węglowodany 73,2675 g
NKT 3,4410 g
Błonnik 21,9949 g
Cukry 10,5450 g
Sód 513,5504 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 468,5100 kcal
Białko 14,8490 g
Tłuszcz 24,3260 g
Węglowodany 42,9430 g
NKT 4,9717 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5350 g
Sód 807,5300 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 2 309,2206 kcal
Białko 83,4730 g
Tłuszcz 77,5070 g
Węglowodany 255,3954 g
NKT 21,3671 g
Błonnik 28,4309 g
Cukry 33,0980 g
Sód 2 992,6086 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g *(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,5300 kcal
Białko 29,6700 g
Tłuszcz 12,6300 g
Węglowodany 88,7960 g
NKT 3,6485 g
Błonnik 17,8450 g
Cukry 16,2600 g
Sód 256,5002 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,6300 kcal
Białko 19,6700 g

Tłuszcz 21,4650 g
Węglowodany 45,9280 g
NKT 5,5646 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,8450 g
Sód 798,0500 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 C03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla kobiet w ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 1 958,8614 kcal
Białko 86,9161 g
Tłuszcz 67,3100 g
Węglowodany 242,4759 g
NKT 21,6472 g
Błonnik 22,1920 g
Cukry 40,1330 g
Sód 2 401,8284 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,2714 kcal
Białko 26,0311 g
Tłuszcz 24,6750 g
Węglowodany 101,6189 g
NKT 9,3945 g
Błonnik 3,0780 g
Cukry 13,1780 g
Sód 1 202,5582 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Schab gotowany 100g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 781,1892 kcal
Białko 29,5249 g
Tłuszcz 18,3700 g
Węglowodany 73,2675 g
NKT 3,4410 g
Błonnik 21,9949 g
Cukry 10,5450 g
Sód 513,5504 mg

Kolacja

Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,7100 kcal
Białko 14,0290 g

Tłuszcz 24,4860 g
Węglowodany 54,7430 g
NKT 5,1117 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,4350 g
Sód 941,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 166,1706 kcal
Białko 75,5850 g
Tłuszcz 71,5310 g
Węglowodany 238,2294 g
NKT 19,9472 g
Błonnik 28,2019 g
Cukry 31,9580 g
Sód 2 718,0386 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,5300 kcal
Białko 29,6700 g
Tłuszcz 12,6300 g
Węglowodany 93,9960 g
NKT 3,6485 g
Błonnik 17,8450 g
Cukry 22,0200 g
Sód 256,5002 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 516,8600 kcal
Białko 15,6540 g
Tłuszcz 23,0080 g

Węglowodany 59,5440 g
NKT 5,7026 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,8540 g
Sód 959,9200 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 2 093,7414 kcal
Białko 76,8291 g
Tłuszcz 63,8790 g
Węglowodany 243,9509 g
NKT 20,1296 g
Błonnik 23,7920 g
Cukry 44,0890 g
Sód 2 237,8984 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Pomidory 20g, Twaróg półtłusty 20g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 277,9500 kcal
Białko 7,7060 g
Tłuszcz 6,8310 g
Węglowodany 41,6000 g
NKT 1,8257 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5300 g
Sód 386,5200 mg

Obiad

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g *(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,5300 kcal
Białko 29,6700 g
Tłuszcz 12,6300 g
Węglowodany 88,7960 g
NKT 3,6485 g

Błonnik 17,8450 g
Cukry 16,2600 g
Sód 256,5002 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,6300 kcal
Białko 19,6700 g
Tłuszcz 21,4650 g
Węglowodany 45,9280 g
NKT 5,5646 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,8450 g
Sód 798,0500 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 2 036,1014 kcal
Białko 87,2811 g
Tłuszcz 67,4170 g
Węglowodany 255,0889 g
NKT 21,7177 g
Błonnik 19,6920 g
Cukry 40,8330 g
Sód 2 379,3784 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 200g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,9454 kcal
Białko 21,9593 g
Tłuszcz 24,5410 g
Węglowodany 80,8615 g
NKT 8,1222 g
Błonnik 2,2110 g
Cukry 9,1452 g
Sód 730,5390 mg

Obiad

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 180g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 70g, sos ziołowy 50g *(pszenica), buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,7916 kcal
Białko 23,1060 g
Tłuszcz 10,1021 g
Węglowodany 74,3748 g
NKT 2,9516 g
Błonnik 13,7708 g

Cukry 17,0460 g
Sód 196,5203 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 30g, Margaryna miękka 17g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 305,6400 kcal
Białko 7,5460 g
Tłuszcz 16,6320 g
Węglowodany 28,5360 g
NKT 4,6103 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,9560 g
Sód 566,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 794,3770 kcal
Białko 59,5113 g
Tłuszcz 55,5751 g
Węglowodany 203,3723 g
NKT 17,7841 g
Błonnik 19,2218 g
Cukry 43,9472 g
Sód 1 556,0393 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g *(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,5300 kcal
Białko 29,6700 g
Tłuszcz 12,6300 g
Węglowodany 88,7960 g
NKT 3,6485 g
Błonnik 17,8450 g
Cukry 16,2600 g
Sód 256,5002 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,6300 kcal
Białko 19,6700 g
Tłuszcz 21,4650 g
Węglowodany 45,9280 g
NKT 5,5646 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,8450 g
Sód 798,0500 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 P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 1 958,8614 kcal
Białko 86,9161 g
Tłuszcz 67,3100 g
Węglowodany 242,4759 g
NKT 21,6472 g
Błonnik 22,1920 g
Cukry 40,1330 g
Sód 2 401,8284 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsny 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 010,0400 kcal
Białko 28,9900 g
Tłuszcz 35,2020 g
Węglowodany 89,3600 g
NKT 1,8164 g
Błonnik 23,7720 g
Cukry 13,6120 g
Sód 330,3000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 556,6753 kcal
Białko 86,7135 g
Tłuszcz 99,5003 g
Węglowodany 269,0392 g
NKT 19,2364 g
Błonnik 30,7520 g
Cukry 32,9196 g
Sód 3 049,2345 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5100 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g *(pszenica, seler), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 010,0400 kcal
Białko 28,9900 g
Tłuszcz 35,2020 g
Węglowodany 89,3600 g
NKT 1,8164 g
Błonnik 23,7720 g
Cukry 13,6120 g
Sód 330,3000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 451,6153 kcal
Białko 75,6975 g
Tłuszcz 91,3263 g
Węglowodany 267,2772 g
NKT 19,1712 g
Błonnik 31,8730 g
Cukry 32,1396 g
Sód 2 912,8645 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,2538 kcal
Białko 28,0824 g

Tłuszcz 22,5626 g
Węglowodany 70,4358 g
NKT 1,2407 g
Błonnik 12,0909 g
Cukry 10,9159 g
Sód 154,2999 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 9,3732 g
Błonnik 0,8710 g
Cukry 13,1600 g
Sód 878,7300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Sód 2 169,8950 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z ogórka zielonego 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 957,1800 kcal
Białko 29,7120 g
Tłuszcz 33,4100 g
Węglowodany 84,6830 g
NKT 7,3890 g
Błonnik 16,0200 g
Cukry 10,4057 g
Sód 511,7700 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,7200 kcal
Białko 25,1520 g
Tłuszcz 22,6300 g
Węglowodany 54,7520 g
NKT 5,5165 g
Cukry 1,1806 g
Sód 1 731,8900 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 2 597,7300 kcal
Białko 91,8630 g
Tłuszcz 94,8260 g
Węglowodany 270,3290 g
NKT 26,1681 g
Błonnik 22,5930 g
Cukry 48,0823 g
Sód 3 668,7300 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,4700 kcal
Białko 30,3250 g
Tłuszcz 35,0380 g
Węglowodany 73,8500 g
NKT 11,5446 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 14,2720 g
Sód 1 140,6500 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,8600 kcal
Białko 30,3220 g
Tłuszcz 20,1170 g
Węglowodany 89,4120 g
NKT 5,6633 g
Błonnik 11,5410 g
Cukry 2,7710 g
Sód 209,0200 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,5600 kcal
Białko 24,2090 g
Tłuszcz 22,3350 g

Węglowodany 44,6090 g
NKT 5,4730 g
Cukry 0,9806 g
Sód 1 639,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 210,1400 kcal
Białko 97,9240 g
Tłuszcz 87,6260 g
Węglowodany 245,4370 g
NKT 26,2408 g
Błonnik 16,0930 g
Cukry 25,8636 g
Sód 3 458,5700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z ogórka zielonego 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 957,1800 kcal
Białko 29,7120 g
Tłuszcz 33,4100 g
Węglowodany 84,6830 g
NKT 7,3890 g
Błonnik 16,0200 g
Cukry 10,4057 g
Sód 511,7700 mg

Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,7200 kcal
Białko 23,4520 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 56,7520 g

NKT 5,6165 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8806 g
Sód 1 774,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 524,7300 kcal
Białko 89,5630 g
Tłuszcz 93,9760 g
Węglowodany 259,1290 g
NKT 26,2081 g
Błonnik 21,6930 g
Cukry 32,7823 g
Sód 3 708,7300 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka 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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 884,8600 kcal
Białko 30,3220 g
Tłuszcz 20,1170 g
Węglowodany 94,6120 g
NKT 5,6633 g
Błonnik 11,5410 g
Cukry 8,5310 g
Sód 209,0200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,6000 kcal
Białko 18,3950 g
Tłuszcz 22,5270 g
Węglowodany 58,8990 g
NKT 7,9652 g

Błonnik 2,6440 g
Cukry 1,0520 g
Sód 536,4100 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 2 301,7900 kcal
Białko 84,3160 g
Tłuszcz 81,5800 g
Węglowodany 250,9050 g
NKT 26,7811 g
Błonnik 17,1580 g
Cukry 30,2790 g
Sód 1 910,5000 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82%^{tl} 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,1300 kcal
Białko 28,1690 g
Tłuszcz 33,1760 g
Węglowodany 73,7940 g
NKT 11,0126 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 14,1460 g
Sód 1 020,6700 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 277,2000 kcal
Białko 7,5370 g
Tłuszcz 7,5200 g
Węglowodany 39,6710 g
NKT 2,0287 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,3100 g
Sód 526,8500 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,6600 kcal
Białko 28,9620 g
Tłuszcz 19,4870 g
Węglowodany 77,9620 g
NKT 5,8542 g
Błonnik 10,5010 g

Cukry 2,6010 g
Sód 200,7700 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 150g *(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,3600 kcal
Białko 17,0280 g
Tłuszcz 20,8020 g
Węglowodany 44,2420 g
NKT 7,8287 g
Błonnik 1,2940 g
Cukry 1,3020 g
Sód 452,5700 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 2 147,3500 kcal
Białko 87,6960 g
Tłuszcz 84,9850 g
Węglowodany 244,2690 g
NKT 28,7242 g
Błonnik 13,8080 g
Cukry 26,1590 g
Sód 2 260,8600 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,7300 kcal
Białko 22,5900 g
Tłuszcz 22,4570 g
Węglowodany 60,8450 g
NKT 6,7246 g
Błonnik 1,6270 g
Cukry 11,3120 g
Sód 609,5000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,7220 kcal
Białko 25,3860 g
Tłuszcz 16,0550 g
Węglowodany 52,8250 g
NKT 5,5758 g
Błonnik 6,3059 g
Cukry 4,4890 g

Sód 158,4695 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,8300 kcal

Białko 11,8040 g

Tłuszcz 11,0730 g

Węglowodany 29,1060 g

NKT 4,2350 g

Błonnik 2,0700 g

Cukry 0,7500 g

Sód 308,0200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 1 508,2820 kcal

Białko 66,6800 g

Tłuszcz 53,8850 g

Węglowodany 162,3760 g

NKT 18,6354 g

Błonnik 11,5029 g

Cukry 33,3510 g

Sód 1 137,9895 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 60g, Masło82% \dagger 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,4700 kcal

Białko 30,3250 g

Tłuszcz 35,0380 g

Węglowodany 73,8500 g

NKT 11,5446 g

Błonnik 1,6230 g

Cukry 14,2720 g

Sód 1 140,6500 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,8600 kcal
Białko 30,3220 g
Tłuszcz 20,1170 g
Węglowodany 89,4120 g
NKT 5,6633 g
Błonnik 11,5410 g
Cukry 2,7710 g
Sód 209,0200 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórki Kwaszone *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,5600 kcal
Białko 24,2090 g
Tłuszcz 22,3350 g
Węglowodany 44,6090 g
NKT 5,4730 g
Cukry 0,9806 g
Sód 1 639,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 210,1400 kcal
Białko 97,9240 g
Tłuszcz 87,6260 g
Węglowodany 245,4370 g
NKT 26,2408 g
Błonnik 16,0930 g
Cukry 25,8636 g
Sód 3 458,5700 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 pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 932,3300 kcal
Białko 32,2400 g
Tłuszcz 27,9700 g
Węglowodany 112,4960 g
NKT 7,7016 g
Błonnik 17,6000 g
Cukry 15,8800 g
Sód 210,0002 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 2 365,9000 kcal
Białko 86,6630 g
Tłuszcz 75,4660 g
Węglowodany 292,4920 g
NKT 22,3638 g
Błonnik 28,4220 g
Cukry 49,1130 g
Sód 2 531,8702 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), 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 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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzdokiewka 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 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 980,0700 kcal
Białko 95,1780 g
Tłuszcz 67,1560 g
Węglowodany 241,8360 g
NKT 19,8476 g
Błonnik 23,1070 g
Cukry 21,2180 g
Sód 2 601,4200 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 pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 932,3300 kcal
Białko 32,2400 g
Tłuszcz 27,9700 g
Węglowodany 112,4960 g
NKT 7,7016 g
Błonnik 17,6000 g
Cukry 15,8800 g
Sód 210,0002 mg

Kolacja

kielbasa 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 2 287,1000 kcal
Białko 79,4630 g
Tłuszcz 69,5560 g
Węglowodany 288,7320 g
NKT 20,8578 g
Błonnik 26,8820 g
Cukry 48,2630 g
Sód 2 376,0702 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), Szyńka 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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% 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 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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna 1 988,5700 kcal
Białko 85,5280 g
Tłuszcz 61,6060 g
Węglowodany 257,3360 g
NKT 18,0276 g
Błonnik 23,1070 g
Cukry 37,2180 g
Sód 2 476,9200 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g *(pszenica, mleko, seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Marchew gotowana z groszkiem 150g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,5159 kcal
Białko 29,0050 g
Tłuszcz 26,0820 g
Węglowodany 81,3268 g
NKT 4,9217 g
Błonnik 18,4958 g
Cukry 14,5180 g
Sód 938,0205 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 336,5959 kcal
Białko 89,1750 g
Tłuszcz 86,8350 g
Węglowodany 288,2748 g
NKT 26,3664 g
Błonnik 24,9778 g
Cukry 39,7410 g
Sód 3 276,5605 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,4700 kcal
Białko 29,5460 g
Tłuszcz 24,9140 g
Węglowodany 88,2750 g
NKT 9,4082 g
Błonnik 0,8670 g
Cukry 15,5600 g
Sód 722,0700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal
Białko 16,9170 g

Tłuszcz 26,2715 g
Węglowodany 64,0308 g
NKT 6,7144 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,4010 g
Sód 699,8802 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 133,1100 kcal
Białko 79,6549 g
Tłuszcz 71,0818 g
Węglowodany 276,2091 g
NKT 19,2352 g
Błonnik 19,2210 g
Cukry 45,3790 g
Sód 1 968,2375 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsny. 250g *(pszenica, mleko, seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Marchew gotowana z groszkiem 150g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,5159 kcal
Białko 29,0050 g
Tłuszcz 26,0820 g
Węglowodany 81,3268 g
NKT 4,9217 g
Błonnik 18,4958 g
Cukry 14,5180 g
Sód 938,0205 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,7500 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 127,3959 kcal
Białko 82,2890 g
Tłuszcz 79,1690 g
Węglowodany 259,0548 g
NKT 26,3032 g
Błonnik 22,0488 g
Cukry 38,9110 g
Sód 2 995,2405 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,2700 kcal
Białko 29,2160 g
Tłuszcz 26,1540 g
Węglowodany 83,6750 g
NKT 9,4682 g
Błonnik 2,2170 g
Cukry 14,9100 g
Sód 623,6700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9706 kcal

Białko 16,5870 g
Tłuszcz 27,5115 g
Węglowodany 59,4308 g
NKT 6,7744 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 601,4802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 073,0100 kcal
Białko 66,8589 g
Tłuszcz 61,5958 g
Węglowodany 246,6891 g
NKT 17,4120 g
Błonnik 15,3920 g
Cukry 45,2090 g
Sód 1 428,6175 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,4700 kcal
Białko 29,5460 g
Tłuszcz 24,9140 g
Węglowodany 88,2750 g
NKT 9,4082 g
Błonnik 0,8670 g
Cukry 15,5600 g
Sód 722,0700 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,2694 kcal
Białko 19,7059 g
Tłuszcz 7,4803 g

Węglowodany 72,8833 g
NKT 0,9894 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 5,7880 g
Sód 201,9673 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal
Białko 16,9170 g
Tłuszcz 26,2715 g
Węglowodany 64,0308 g
NKT 6,7144 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,4010 g
Sód 699,8802 mg

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 133,1100 kcal
Białko 79,6549 g
Tłuszcz 71,0818 g
Węglowodany 276,2091 g
NKT 19,2352 g
Błonnik 19,2210 g
Cukry 45,3790 g
Sód 1 968,2375 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 200g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g *(mleko), Masło 82%
tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto),
Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,6452 kcal
Białko 21,4001 g
Tłuszcz 15,4428 g
Węglowodany 64,0402 g
NKT 5,2349 g
Błonnik 0,5420 g
Cukry 9,9097 g
Sód 496,0086 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,9400 kcal
Białko 16,7920 g
Tłuszcz 5,8390 g

Węglowodany 69,2590 g
NKT 2,0974 g
Błonnik 10,3160 g
Cukry 10,3730 g
Sód 149,9801 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 742,9252 kcal
Białko 52,6581 g
Tłuszcz 37,3918 g
Węglowodany 227,5702 g
NKT 11,0223 g
Błonnik 13,7080 g
Cukry 48,8387 g
Sód 1 189,1587 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,4700 kcal
Białko 29,5460 g
Tłuszcz 24,9140 g
Węglowodany 88,2750 g
NKT 9,4082 g
Błonnik 0,8670 g

Cukry 15,5600 g
Sód 722,0700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,9068 kcal
Białko 19,5952 g
Tłuszcz 11,9000 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 1,1255 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 231,1980 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal
Białko 16,9170 g
Tłuszcz 26,2715 g
Węglowodany 64,0308 g
NKT 6,7144 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,4010 g
Sód 699,8802 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 175,7474 kcal
Białko 79,5442 g
Tłuszcz 75,5015 g
Węglowodany 277,0911 g
NKT 19,3713 g
Błonnik 22,7950 g
Cukry 45,1760 g
Sód 1 997,4682 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 z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Ziemniaki gotowane z koperkiem 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5108 kcal
Białko 32,9458 g
Tłuszcz 30,1400 g
Węglowodany 76,0440 g
NKT 7,9929 g
Błonnik 13,4862 g
Cukry 10,5480 g
Sód 179,5725 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

Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g, Ser twarogowy półtłusty z rzodkiewką i koperkiem 60g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 455,8100 kcal
Białko 13,0130 g
Tłuszcz 17,6200 g
Węglowodany 55,1420 g
NKT 6,0737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,7300 g
Sód 489,5000 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 2 493,2808 kcal
Białko 86,3598 g
Tłuszcz 81,1500 g
Węglowodany 289,8720 g
NKT 26,1997 g
Błonnik 24,9262 g
Cukry 30,6610 g
Sód 2 361,1525 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z rzodkiewką i koperkiem 60g *(mleko), Kielbasa szynkowa parzona 28g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g,

Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,4100 kcal
Białko 18,5330 g
Tłuszcz 19,6300 g
Węglowodany 55,7120 g
NKT 6,6137 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,7300 g
Sód 713,9000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 482,4800 kcal
Białko 94,5750 g
Tłuszcz 87,1850 g
Węglowodany 266,3060 g
NKT 27,8902 g
Błonnik 21,6160 g
Cukry 29,2560 g
Sód 2 635,5001 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Ziemniaki gotowane z koperkiem 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5108 kcal
Białko 32,9458 g
Tłuszcz 30,1400 g
Węglowodany 76,0440 g
NKT 7,9929 g
Błonnik 13,4862 g
Cukry 10,5480 g
Sód 179,5725 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 2 315,8308 kcal
Białko 82,3718 g
Tłuszcz 75,6140 g
Węglowodany 261,1160 g
NKT 24,7398 g
Błonnik 21,9972 g
Cukry 29,6210 g
Sód 1 955,6825 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,6100 kcal
Białko 16,6430 g
Tłuszcz 19,7200 g
Węglowodany 60,5520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 2,2790 g
Cukry 2,2800 g
Sód 486,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 177,2000 kcal
Białko 79,9800 g
Tłuszcz 78,5750 g
Węglowodany 232,7790 g
NKT 25,2703 g
Błonnik 23,8370 g
Cukry 28,2030 g
Sód 1 690,4001 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% 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 zabelana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 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 2 429,0800 kcal
Białko 90,8950 g
Tłuszcz 85,4450 g
Węglowodany 257,0960 g
NKT 27,4802 g
Błonnik 19,1160 g
Cukry 29,1560 g
Sód 2 347,4001 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 180g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g *(pszenica), ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,5834 kcal
Białko 23,2424 g
Tłuszcz 17,4455 g
Węglowodany 42,4270 g
NKT 5,8890 g
Błonnik 9,1775 g
Cukry 9,7210 g
Sód 139,0975 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 421,6300 kcal
Białko 15,4700 g
Tłuszcz 13,0310 g
Węglowodany 62,1720 g
NKT 3,2417 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5700 g
Sód 423,4000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 632,0977 kcal
Białko 63,2552 g
Tłuszcz 47,4474 g
Węglowodany 183,7684 g
NKT 15,2849 g
Błonnik 17,0385 g
Cukry 31,1710 g
Sód 1 193,5154 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), 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 wywarze 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Sód 126,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 457,6800 kcal

Białko 92,1350 g

Tłuszcz 85,7750 g

Węglowodany 265,9460 g

NKT 27,4502 g

Błonnik 21,6160 g

Cukry 29,2560 g

Sód 2 414,6001 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 964,8700 kcal
Białko 33,5310 g
Tłuszcz 26,4560 g
Węglowodany 95,8010 g
NKT 6,4904 g
Błonnik 17,0590 g
Cukry 12,3010 g
Sód 368,4701 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,5700 kcal
Białko 21,3100 g
Tłuszcz 22,4510 g
Węglowodany 62,8500 g
NKT 6,3134 g
Cukry 1,7890 g
Sód 1 003,0200 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 2 369,5214 kcal
Białko 85,2541 g
Tłuszcz 75,4550 g
Węglowodany 260,5699 g
NKT 23,7542 g
Błonnik 21,3370 g
Cukry 40,4050 g
Sód 2 651,5483 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,7300 kcal
Białko 34,8580 g
Tłuszcz 18,6450 g
Węglowodany 98,7560 g
NKT 5,9405 g
Błonnik 17,6910 g
Cukry 6,5500 g
Sód 371,3601 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,5700 kcal
Białko 21,3100 g
Tłuszcz 22,4510 g
Węglowodany 62,8500 g
NKT 6,3134 g
Cukry 1,7890 g
Sód 1 003,0200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 232,5814 kcal
Białko 97,1171 g
Tłuszcz 78,4600 g
Węglowodany 268,7949 g
NKT 23,8025 g
Błonnik 20,9980 g
Cukry 24,1840 g
Sód 2 989,2583 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,2814 kcal
Białko 22,2431 g
Tłuszcz 23,8580 g
Węglowodany 79,7689 g
NKT 9,6254 g
Błonnik 3,0780 g
Cukry 12,9150 g
Sód 1 341,9582 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 964,8700 kcal
Białko 33,5310 g
Tłuszcz 26,4560 g
Węglowodany 95,8010 g
NKT 6,4904 g
Błonnik 17,0590 g
Cukry 12,3010 g
Sód 368,4701 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,3700 kcal
Białko 18,7300 g
Tłuszcz 22,0910 g
Węglowodany 55,0500 g
NKT 6,3734 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2890 g
Sód 954,6200 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 2 299,5214 kcal
Białko 80,9541 g
Tłuszcz 74,9550 g
Węglowodany 253,5699 g
NKT 23,8542 g
Błonnik 25,2370 g
Cukry 29,8050 g
Sód 2 735,5483 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,6000 kcal
Białko 22,8380 g
Tłuszcz 24,4270 g
Węglowodany 80,3430 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,7650 g
Sód 1 269,4600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 23,5550 g
Węglowodany 55,2540 g
NKT 6,3125 g
Błonnik 1,7250 g
Cukry 1,0560 g
Sód 890,2800 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 2 352,9100 kcal
Białko 83,8060 g
Tłuszcz 78,9720 g
Węglowodany 263,1110 g
NKT 23,4425 g
Błonnik 21,1460 g
Cukry 28,1430 g
Sód 2 560,5203 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,8000 kcal
Białko 30,1180 g
Tłuszcz 29,6170 g
Węglowodany 70,6830 g
NKT 10,1070 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,0210 g
Sód 1 296,1600 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 204,2500 kcal
Białko 6,3250 g
Tłuszcz 7,6000 g
Węglowodany 28,7250 g
NKT 0,0500 g
Błonnik 2,5000 g
Cukry 0,5000 g
Sód 280,0000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 383,9100 kcal
Białko 13,7340 g
Tłuszcz 16,2950 g
Węglowodany 39,7240 g
NKT 5,5995 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,4000 g
Sód 791,7800 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 2 415,0600 kcal
Białko 95,5410 g
Tłuszcz 83,6520 g
Węglowodany 253,6960 g
NKT 24,0430 g
Błonnik 18,5460 g
Cukry 29,9430 g
Sód 2 825,4103 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ogonówka 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 390,7800 kcal
Białko 15,0250 g
Tłuszcz 13,5420 g
Węglowodany 50,0000 g
NKT 4,7820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 6,3350 g
Sód 693,6500 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 80g, Surówka z marchwi i selera 80g *(seler), Ryż gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1800 kcal
Białko 24,0240 g
Tłuszcz 13,9600 g
Węglowodany 59,3000 g
NKT 4,4254 g
Błonnik 8,1640 g
Cukry 7,8620 g
Sód 198,0800 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,2400 kcal
Białko 15,0060 g
Tłuszcz 15,5000 g
Węglowodany 54,8160 g
NKT 3,4340 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,7560 g
Sód 676,3200 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 1 706,2000 kcal
Białko 61,4050 g
Tłuszcz 45,8520 g
Węglowodany 198,0660 g
NKT 14,1064 g
Błonnik 13,7960 g
Cukry 28,2530 g
Sód 1 640,5500 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,4000 kcal
Białko 21,4080 g
Tłuszcz 22,6670 g
Węglowodany 65,3430 g
NKT 8,9820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,0150 g
Sód 1 185,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,8000 kcal
Białko 34,3640 g

Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 99,3640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 7,2620 g
Sód 330,2803 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82 %tłuszczu 8g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,3400 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 15,0000 g
Węglowodany 63,1560 g
NKT 3,5250 g
Cukry 1,7760 g
Sód 988,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 093,5400 kcal
Białko 88,6480 g
Tłuszcz 72,4070 g
Węglowodany 248,8630 g
NKT 21,2500 g
Błonnik 17,1710 g
Cukry 32,0530 g
Sód 2 631,6603 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

Kapuśniak z młodej kapusty na wyw mięsny 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,5592 kcal
Białko 32,0059 g
Tłuszcz 24,2270 g
Węglowodany 82,4105 g
NKT 0,9344 g
Błonnik 22,8130 g
Cukry 8,2000 g
Sód 198,5328 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 2 226,1292 kcal
Białko 86,4289 g
Tłuszcz 71,7230 g
Węglowodany 262,4065 g
NKT 15,5966 g
Błonnik 33,6350 g
Cukry 41,4330 g
Sód 2 520,4028 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), 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 ziemniaczana na wyw mięsny 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,6800 kcal
Białko 28,4470 g
Tłuszcz 22,8020 g
Węglowodany 77,4400 g
NKT 0,8869 g
Błonnik 19,6590 g
Cukry 6,8930 g
Sód 284,4900 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 053,3500 kcal
Białko 92,5200 g
Tłuszcz 75,5480 g
Węglowodany 239,5960 g
NKT 17,1691 g
Błonnik 27,7810 g
Cukry 24,2260 g
Sód 2 683,8600 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

Kapuśniak z młodej kapusty na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,5592 kcal
Białko 32,0059 g
Tłuszcz 24,2270 g
Węglowodany 82,4105 g
NKT 0,9344 g
Błonnik 22,8130 g
Cukry 8,2000 g
Sód 198,5328 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 2 147,3292 kcal
Białko 79,2289 g
Tłuszcz 65,8130 g
Węglowodany 258,6465 g
NKT 14,0906 g
Błonnik 32,0950 g
Cukry 40,5830 g
Sód 2 364,6028 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 ziemniaczana na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,6800 kcal
Białko 28,4470 g
Tłuszcz 22,8020 g
Węglowodany 82,6400 g
NKT 0,8869 g
Błonnik 19,6590 g
Cukry 12,6530 g
Sód 284,4900 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 2 252,1600 kcal
Białko 75,2150 g
Tłuszcz 74,8320 g
Węglowodany 251,2990 g
NKT 17,1086 g
Błonnik 27,5910 g
Cukry 44,3230 g
Sód 2 097,7600 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 ziemniaczana na wyw mięsny 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,6800 kcal
Białko 28,4470 g
Tłuszcz 22,8020 g

Węglowodany 77,4400 g
NKT 0,8869 g
Błonnik 19,6590 g
Cukry 6,8930 g
Sód 284,4900 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 2 069,3000 kcal
Białko 92,1750 g
Tłuszcz 77,1380 g
Węglowodany 240,3810 g
NKT 15,6731 g
Błonnik 27,3910 g
Cukry 23,7260 g
Sód 2 563,6600 mg

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

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 120g *(pszenica, mleko), Szyńka 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 ziemniaczana na wyw mięsny 200g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 120g *(pszenica, seler), Marchew mini gotowana 90g, ziemniaki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,6152 kcal
Białko 19,7619 g
Tłuszcz 14,7369 g
Węglowodany 58,9257 g

NKT 0,5220 g
Błonnik 13,5651 g
Cukry 10,1611 g
Sód 184,3714 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 1 577,6483 kcal
Białko 51,5793 g
Tłuszcz 43,7540 g
Węglowodany 176,4515 g
NKT 10,1762 g
Błonnik 18,0871 g
Cukry 34,7711 g
Sód 1 230,2424 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), 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 ziemniaczana na wyw mięsny 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,6800 kcal

Białko 28,4470 g

Tłuszcz 22,8020 g

Węglowodany 77,4400 g

NKT 0,8869 g

Błonnik 19,6590 g

Cukry 6,8930 g

Sód 284,4900 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 193,9000 kcal

Białko 6,8500 g

Tłuszcz 6,1100 g

Węglowodany 28,9200 g

NKT 1,5560 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 1,0000 g

Sód 401,8000 mg

Kolacja

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

Wartość energetyczna 2 061,8500 kcal

Białko 82,8700 g

Tłuszcz 69,9980 g

Węglowodany 255,0960 g

NKT 15,3491 g

Błonnik 27,7810 g

Cukry 40,2260 g

Sód 2 559,3600 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,6000 kcal
Białko 21,9270 g
Tłuszcz 20,1920 g
Węglowodany 77,7120 g
NKT 6,8185 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 1 012,7400 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(pszenica), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 922,8600 kcal
Białko 37,1400 g
Tłuszcz 24,0900 g
Węglowodany 86,3280 g
NKT 4,5545 g
Błonnik 19,8040 g
Cukry 13,4770 g
Sód 313,0201 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Poładwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 423,0500 kcal
Białko 19,4250 g
Tłuszcz 18,0460 g
Węglowodany 40,2870 g
NKT 3,9736 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,6560 g
Sód 838,5200 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 2 236,2600 kcal
Białko 86,2270 g
Tłuszcz 70,2880 g
Węglowodany 244,5020 g
NKT 15,5086 g
Błonnik 27,7650 g
Cukry 36,6630 g
Sód 2 447,4801 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1800 kcal
Białko 24,4580 g
Tłuszcz 24,8530 g
Węglowodany 68,3130 g
NKT 9,3885 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 12,8300 g
Sód 881,4100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,3400 kcal
Białko 25,8560 g
Tłuszcz 17,0520 g
Węglowodany 73,1350 g
NKT 5,9956 g
Błonnik 19,4220 g
Cukry 10,2540 g
Sód 365,7101 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 231,9500 kcal
Białko 10,4350 g
Tłuszcz 8,6200 g
Węglowodany 29,2150 g
NKT 0,3020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 422,2000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,1100 kcal
Białko 19,5440 g
Tłuszcz 21,8710 g

Węglowodany 40,4060 g
NKT 6,1836 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,6560 g
Sód 819,6500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 986,5800 kcal
Białko 91,2930 g
Tłuszcz 78,3960 g
Węglowodany 221,0690 g
NKT 23,8697 g
Błonnik 23,1790 g
Cukry 27,5400 g
Sód 2 614,9701 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,6000 kcal
Białko 23,5270 g
Tłuszcz 21,1920 g
Węglowodany 80,0620 g
NKT 7,3185 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 12,7300 g
Sód 1 035,2400 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(pszenica), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 922,8600 kcal
Białko 37,1400 g
Tłuszcz 24,0900 g
Węglowodany 86,3280 g
NKT 4,5545 g
Błonnik 19,8040 g
Cukry 13,4770 g
Sód 313,0201 mg

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 586,6100 kcal
Białko 20,8940 g
Tłuszcz 22,4710 g

Węglowodany 65,9060 g
NKT 6,3336 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 2,0060 g
Sód 1 069,6500 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 2 216,0700 kcal
Białko 82,4610 g
Tłuszcz 68,0530 g
Węglowodany 243,2960 g
NKT 18,3066 g
Błonnik 26,2250 g
Cukry 38,2130 g
Sód 2 419,9101 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,3400 kcal
Białko 25,8560 g
Tłuszcz 17,0520 g
Węglowodany 78,3350 g
NKT 5,9956 g
Błonnik 19,4220 g
Cukry 16,0140 g
Sód 365,7101 mg

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 532,3100 kcal
Białko 20,9740 g

Tłuszcz 23,6310 g
Węglowodany 55,4060 g
NKT 6,3236 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 1,4060 g
Sód 904,0500 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 2 193,7900 kcal
Białko 83,2940 g
Tłuszcz 69,0400 g
Węglowodany 249,8100 g
NKT 21,2842 g
Błonnik 24,3430 g
Cukry 30,3500 g
Sód 2 607,9401 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1800 kcal
Białko 24,4580 g
Tłuszcz 24,8530 g
Węglowodany 68,3130 g
NKT 9,3885 g
Błonnik 0,4380 g
Cukry 12,8300 g
Sód 881,4100 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,3400 kcal
Białko 25,8560 g
Tłuszcz 17,0520 g
Węglowodany 78,3350 g
NKT 5,9956 g

Błonnik 19,4220 g
Cukry 16,0140 g
Sód 365,7101 mg

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,1100 kcal
Białko 19,5440 g
Tłuszcz 21,8710 g
Węglowodany 40,4060 g
NKT 6,1836 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,6560 g
Sód 819,6500 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 2 195,3800 kcal
Białko 87,6930 g
Tłuszcz 77,4360 g
Węglowodany 226,2290 g
NKT 23,6297 g
Błonnik 23,1790 g
Cukry 33,3000 g
Sód 2 473,9701 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 220g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 378,8100 kcal
Białko 16,1760 g
Tłuszcz 14,4350 g
Węglowodany 46,4210 g
NKT 4,7870 g
Błonnik 0,2970 g
Cukry 6,2200 g
Sód 527,7200 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 200g *(pszenica, mleko, seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 160g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,2897 kcal
Białko 20,0596 g
Tłuszcz 13,4914 g
Węglowodany 54,1301 g
NKT 4,6565 g
Błonnik 14,1463 g
Cukry 10,5761 g

Sód 291,4847 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Poładwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Herbata czarna 220g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 428,2000 kcal

Białko 17,2970 g

Tłuszcz 13,9800 g

Węglowodany 55,2210 g

NKT 2,4357 g

Błonnik 1,7400 g

Cukry 1,1660 g

Sód 763,9500 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 1 540,2997 kcal

Białko 60,8826 g

Tłuszcz 44,7564 g

Węglowodany 189,7221 g

NKT 13,3442 g

Błonnik 20,0833 g

Cukry 31,2621 g

Sód 1 655,6547 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1800 kcal

Białko 24,4580 g

Tłuszcz 24,8530 g

Węglowodany 68,3130 g

NKT 9,3885 g

Błonnik 0,4380 g

Cukry 12,8300 g

Sód 881,4100 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,3400 kcal
Białko 25,8560 g
Tłuszcz 17,0520 g
Węglowodany 73,1350 g
NKT 5,9956 g
Błonnik 19,4220 g
Cukry 10,2540 g
Sód 365,7101 mg

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,1100 kcal
Białko 19,5440 g
Tłuszcz 21,8710 g
Węglowodany 40,4060 g
NKT 6,1836 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,6560 g
Sód 819,6500 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 P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 1 963,3800 kcal
Białko 87,6930 g
Tłuszcz 77,4360 g
Węglowodany 221,0290 g
NKT 23,6297 g
Błonnik 23,1790 g
Cukry 27,5400 g
Sód 2 473,9701 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

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

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N