



Środa 15-07-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7314 kcal

Białko 23,4041 g

Tłuszcz 29,0740 g

Węglowodany 78,2639 g

NKT 9,4386 g

Błonnik 0,8070 g

Cukry 13,4450 g

Sód 979,2782 mg

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 130,0313 kcal

Białko 40,4699 g

Tłuszcz 40,5990 g

Węglowodany 93,9224 g

NKT 5,0205 g

Błonnik 17,5250 g

Cukry 11,0565 g

Sód 457,3908 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,9200 kcal

Białko 25,9770 g

Tłuszcz 35,5830 g

Węglowodany 53,0570 g

NKT 13,1565 g

Cukry 1,5040 g

Sód 1 392,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 849,4327 kcal
Białko 103,5860 g
Tłuszcz 115,7160 g
Węglowodany 279,8183 g
NKT 29,0676 g
Błonnik 23,6220 g
Cukry 30,1055 g
Sód 3 184,6490 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt 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

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g,

Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 461,9028 kcal
Białko 93,7171 g
Tłuszcz 88,4470 g
Węglowodany 276,8833 g
NKT 23,3918 g
Błonnik 19,9181 g
Cukry 27,7520 g
Sód 2 285,4298 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Kotlet de Volaille duszony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 130,0313 kcal
Białko 40,4699 g
Tłuszcz 40,5990 g
Węglowodany 93,9224 g
NKT 5,0205 g
Błonnik 17,5250 g
Cukry 11,0565 g
Sód 457,3908 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 755,1827 kcal
Białko 95,9510 g
Tłuszcz 108,3060 g
Węglowodany 275,6933 g
NKT 29,2306 g
Błonnik 24,7820 g
Cukry 29,3555 g
Sód 3 192,4490 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 181,6528 kcal
Białko 81,3321 g
Tłuszcz 75,9870 g
Węglowodany 238,6083 g
NKT 23,2048 g
Błonnik 22,2281 g
Cukry 27,5520 g
Sód 2 150,2298 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 350,1063 kcal
Białko 19,2761 g
Tłuszcz 9,8300 g

Węglowodany 35,2154 g
NKT 2,3198 g
Błonnik 8,7340 g
Cukry 3,5670 g
Sód 113,7618 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 35g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 120g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 1 650,7896 kcal
Białko 63,9230 g
Tłuszcz 58,6034 g
Węglowodany 198,8162 g
NKT 17,5720 g
Błonnik 14,5400 g
Cukry 27,3722 g
Sód 1 720,7305 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,7314 kcal
Białko 26,2041 g
Tłuszcz 32,1740 g
Węglowodany 86,6639 g
NKT 9,5386 g

Błonnik 0,8070 g
Cukry 12,8450 g
Sód 922,2782 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 295,6528 kcal
Białko 86,7321 g
Tłuszcz 79,4870 g
Węglowodany 256,0083 g
NKT 23,3048 g
Błonnik 21,0281 g
Cukry 37,2520 g
Sód 2 052,2298 mg

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 pieczarkowa na wyw. mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 920,2676 kcal
Białko 27,0859 g
Tłuszcz 23,9700 g
Węglowodany 98,4300 g
NKT 6,0647 g
Błonnik 16,8111 g
Cukry 9,0495 g
Sód 160,7195 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 2 306,6276 kcal
Białko 81,7809 g
Tłuszcz 72,0030 g
Węglowodany 269,0470 g
NKT 23,1872 g
Błonnik 23,1291 g
Cukry 42,9095 g
Sód 2 499,3695 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,8500 kcal
Białko 28,8050 g
Tłuszcz 29,4900 g
Węglowodany 87,7680 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 1,4030 g
Cukry 12,6000 g
Sód 918,1100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 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 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,2400 kcal
Białko 23,6770 g
Tłuszcz 23,9050 g

Węglowodany 61,8130 g
NKT 7,0889 g
Cukry 1,7600 g
Sód 789,7600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 366,5900 kcal
Białko 90,1540 g
Tłuszcz 81,7020 g
Węglowodany 269,0920 g
NKT 25,7185 g
Błonnik 24,8150 g
Cukry 54,7920 g
Sód 2 051,8002 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 pieczarkowa na wyw. mięsnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s pom 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 920,2676 kcal
Białko 27,0859 g
Tłuszcz 23,9700 g
Węglowodany 98,4300 g
NKT 6,0647 g
Błonnik 16,8111 g
Cukry 9,0495 g
Sód 160,7195 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 2 116,6976 kcal
Białko 72,8409 g
Tłuszcz 68,7000 g
Węglowodany 236,0400 g
NKT 21,9402 g
Błonnik 21,0141 g
Cukry 34,1101 g
Sód 2 358,3795 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa 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, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 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 2 170,8300 kcal
Białko 79,7160 g
Tłuszcz 73,2000 g
Węglowodany 239,0260 g
NKT 23,4640 g
Błonnik 21,6150 g
Cukry 46,7920 g
Sód 2 078,4302 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Kiełbasa 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 mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 78,1610 g

NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 16,3720 g
Sód 270,4302 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 2 188,1000 kcal
Białko 94,6690 g
Tłuszcz 84,3780 g
Węglowodany 252,1210 g
NKT 27,1092 g
Błonnik 19,2440 g
Cukry 34,9020 g
Sód 2 656,7502 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa 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, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,2200 kcal
Białko 21,6220 g
Tłuszcz 19,2170 g
Węglowodany 60,1510 g
NKT 5,3136 g
Błonnik 13,5460 g
Cukry 21,3740 g

Sód 234,6502 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%tł 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 1 737,8900 kcal
Białko 63,0660 g
Tłuszcz 49,2670 g
Węglowodany 204,3060 g
NKT 14,9998 g
Błonnik 19,7190 g
Cukry 47,6940 g
Sód 1 549,3002 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,8500 kcal
Białko 28,8050 g
Tłuszcz 29,4900 g
Węglowodany 87,7680 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 1,4030 g
Cukry 12,6000 g
Sód 918,1100 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g * (pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 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 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,2400 kcal
Białko 23,6770 g
Tłuszcz 23,9050 g
Węglowodany 61,8130 g
NKT 7,0889 g
Cukry 1,7600 g
Sód 789,7600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 366,5900 kcal
Białko 90,1540 g
Tłuszcz 81,7020 g
Węglowodany 269,0920 g
NKT 25,7185 g
Błonnik 24,8150 g
Cukry 54,7920 g
Sód 2 051,8002 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z ogórka zielonego 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,2632 kcal
Białko 25,5406 g
Tłuszcz 17,5100 g
Węglowodany 99,5663 g
NKT 1,5865 g
Błonnik 16,0149 g
Cukry 11,1000 g
Sód 211,1477 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

Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,0700 kcal
Białko 19,7930 g
Tłuszcz 27,3360 g
Węglowodany 63,2870 g
NKT 6,7517 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5420 g
Sód 725,0100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 506,8632 kcal
Białko 91,8916 g
Tłuszcz 83,2260 g
Węglowodany 283,3923 g
NKT 19,8194 g
Błonnik 19,8109 g
Cukry 30,5650 g
Sód 1 974,7177 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,5500 kcal
Białko 31,7460 g
Tłuszcz 27,8660 g
Węglowodany 88,1630 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 2,2670 g
Cukry 14,7600 g
Sód 579,8300 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 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

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

Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,8700 kcal
Białko 21,7130 g
Tłuszcz 30,1760 g
Węglowodany 61,8870 g

NKT 6,8117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7420 g
Sód 576,6100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 339,8894 kcal
Białko 91,0509 g
Tłuszcz 79,1883 g
Węglowodany 267,3533 g
NKT 19,3605 g
Błonnik 17,3660 g
Cukry 29,8800 g
Sód 1 765,7273 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 graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 813,8300 kcal
Białko 30,0220 g
Tłuszcz 25,3140 g
Węglowodany 106,8190 g
NKT 9,5680 g
Błonnik 1,7880 g
Cukry 15,4430 g
Sód 881,2400 mg

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z ogórka zielonego 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,2632 kcal
Białko 25,5406 g
Tłuszcz 17,5100 g
Węglowodany 99,5663 g
NKT 1,5865 g
Błonnik 16,0149 g
Cukry 11,1000 g
Sód 211,1477 mg

Kolacja

Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna, Jajko gotowane 100g *(jaja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,9200 kcal
Białko 16,6520 g
Tłuszcz 26,9100 g
Węglowodany 54,9920 g
NKT 6,7985 g

Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,7120 g
Sód 675,2900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 371,0132 kcal
Białko 83,2146 g
Tłuszcz 75,7340 g
Węglowodany 271,3773 g
NKT 19,9530 g
Błonnik 20,5029 g
Cukry 29,2550 g
Sód 1 893,6777 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% ω 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 704,5500 kcal
Białko 29,4960 g
Tłuszcz 26,2660 g
Węglowodany 84,9630 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 3,6170 g
Cukry 14,9100 g
Sód 629,8300 mg

Obiad

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

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

Masło 82% ω 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g, Jajko gotowane 100g *(jaja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,9200 kcal
Białko 18,9020 g
Tłuszcz 28,5100 g
Węglowodany 58,1920 g
NKT 6,7985 g
Błonnik 1,3500 g

Cukry 0,5620 g
Sód 625,2900 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 2 085,7394 kcal
Białko 79,1039 g
Tłuszcz 68,2563 g
Węglowodany 231,2383 g
NKT 19,2841 g
Błonnik 16,7080 g
Cukry 29,0200 g
Sód 1 583,0873 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), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,7500 kcal
Białko 29,8260 g
Tłuszcz 25,0260 g
Węglowodany 89,5630 g
NKT 9,4362 g
Błonnik 2,2670 g
Cukry 15,5600 g
Sód 728,2300 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 warzywnym 250g *(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,2668 kcal
Białko 19,7062 g
Tłuszcz 12,4800 g
Węglowodany 72,8833 g
NKT 1,3459 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 5,7880 g
Sód 201,9681 mg

Kolacja

Masło 82%[†] 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Jajko gotowane 100g *(jaja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,1200 kcal
Białko 19,2320 g
Tłuszcz 27,2700 g
Węglowodany 62,7920 g
NKT 6,7385 g
Cukry 1,2120 g
Sód 723,6900 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 2 164,3368 kcal
Białko 86,6502 g
Tłuszcz 78,4420 g
Węglowodany 264,4583 g
NKT 19,5838 g
Błonnik 16,9370 g
Cukry 25,3900 g
Sód 2 061,2081 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półt z koperkiem 40g *(mleko), Masło 82%[†] 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6200 kcal
Białko 21,0800 g
Tłuszcz 14,6550 g
Węglowodany 70,3780 g
NKT 4,7830 g
Błonnik 2,2320 g
Cukry 7,9300 g
Sód 479,8700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 567,5900 kcal
Białko 15,3910 g
Tłuszcz 3,0840 g
Węglowodany 66,5480 g
NKT 1,0554 g
Błonnik 10,2290 g
Cukry 9,9670 g
Sód 136,2501 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

Masło 82%[†] 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g, Jajko gotowane 100g *(jaja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 381,1400 kcal
Białko 17,4260 g
Tłuszcz 20,4500 g
Węglowodany 32,2860 g
NKT 3,8550 g
Cukry 0,2120 g
Sód 373,9200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 668,3500 kcal
Białko 61,2470 g
Tłuszcz 41,0390 g
Węglowodany 203,1620 g
NKT 11,1584 g
Błonnik 16,3610 g
Cukry 31,4090 g
Sód 1 062,5401 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,0600 kcal
Białko 31,3200 g
Tłuszcz 20,2390 g
Węglowodany 87,6530 g
NKT 6,6050 g
Błonnik 2,2320 g
Cukry 14,3300 g
Sód 574,9600 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 806,8500 kcal
Białko 17,8160 g
Tłuszcz 22,7140 g
Węglowodany 79,6730 g
NKT 2,2184 g
Błonnik 10,7510 g
Cukry 10,0030 g
Sód 143,5101 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,4000 kcal
Białko 21,1100 g
Tłuszcz 32,5500 g
Węglowodany 61,0700 g
NKT 7,7250 g
Cukry 0,4120 g
Sód 575,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 426,0600 kcal
Białko 83,5310 g
Tłuszcz 85,7130 g
Węglowodany 280,5210 g
NKT 17,9754 g
Błonnik 18,2730 g
Cukry 28,8450 g
Sód 1 645,1701 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 903,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 240,2500 kcal

Białko 7,8850 g

Tłuszcz 9,2600 g

Węglowodany 31,8750 g

NKT 0,1870 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 0,5000 g

Sód 235,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 454,9028 kcal

Białko 98,2671 g

Tłuszcz 91,8970 g

Węglowodany 263,9333 g

NKT 24,0268 g

Błonnik 17,5181 g

Cukry 26,4520 g

Sód 2 340,9298 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,7314 kcal

Białko 21,7041 g

Tłuszcz 28,9740 g

Węglowodany 80,2639 g

NKT 9,5386 g

Błonnik 3,5070 g

Cukry 13,1450 g

Sód 1 022,2782 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal

Białko 29,5610 g

Tłuszcz 14,1500 g

Węglowodany 73,4094 g

NKT 3,2247 g

Błonnik 16,3211 g

Cukry 9,3630 g

Sód 154,3716 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 787,4200 kcal

Białko 27,3270 g

Tłuszcz 36,1830 g

Węglowodany 78,5570 g

NKT 13,3065 g

Błonnik 1,3500 g

Cukry 1,8540 g

Sód 1 642,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

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

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 35g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 120g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,6500 kcal
Białko 14,2260 g
Tłuszcz 17,8550 g
Węglowodany 44,5640 g
NKT 6,1890 g
Cukry 0,8630 g
Sód 1 164,4700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 505,7768 kcal
Białko 93,9820 g
Tłuszcz 87,0681 g
Węglowodany 266,9440 g
NKT 20,6371 g
Błonnik 22,1160 g
Cukry 52,6550 g
Sód 2 584,8002 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,0200 kcal
Białko 22,2590 g
Tłuszcz 21,1090 g
Węglowodany 56,3030 g
NKT 6,6380 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,6900 g
Sód 843,1800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,7900 kcal
Białko 13,2870 g
Tłuszcz 14,1900 g
Węglowodany 56,2450 g
NKT 4,1190 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,7630 g
Sód 1 317,7400 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 352,2168 kcal
Białko 85,6160 g
Tłuszcz 77,3531 g
Węglowodany 255,6040 g
NKT 17,0784 g
Błonnik 23,2760 g
Cukry 51,4950 g
Sód 2 396,4202 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,2772 kcal

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,5500 kcal
Białko 34,1600 g
Tłuszcz 19,7100 g
Węglowodany 105,6400 g
NKT 6,0823 g
Błonnik 14,9650 g
Cukry 28,8600 g
Sód 284,7500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 191,6672 kcal
Białko 91,7513 g
Tłuszcz 69,8682 g

Węglowodany 242,7972 g

NKT 20,9068 g

Błonnik 19,5520 g

Cukry 40,0860 g

Sód 2 094,0505 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 597,3800 kcal
Białko 23,2360 g
Tłuszcz 22,2740 g
Węglowodany 70,9210 g
NKT 8,5094 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,6830 g
Sód 862,8400 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Kefir naturalny 200g *(mleko), Leczo z cukinii duszone 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5618 kcal
Białko 22,2022 g
Tłuszcz 19,1324 g
Węglowodany 94,5993 g
NKT 3,1331 g
Błonnik 10,8499 g
Cukry 8,7830 g
Sód 266,0637 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 200,4518 kcal
Białko 82,2192 g
Tłuszcz 67,6744 g
Węglowodany 297,4913 g
NKT 18,6647 g
Błonnik 24,0719 g
Cukry 45,8360 g
Sód 2 651,3837 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,0300 kcal
Białko 23,2620 g
Tłuszcz 23,5930 g
Węglowodany 59,8750 g
NKT 8,4649 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,0200 g
Sód 699,9100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,6000 kcal
Białko 29,2150 g
Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 97,1100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 17,0570 g
Sód 418,0500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal

Białko 19,9500 g
Tłuszcz 25,8830 g
Węglowodany 57,7300 g
NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,8200 g
Sód 854,8100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 497,3000 kcal
Białko 87,6770 g
Tłuszcz 81,5760 g
Węglowodany 292,3350 g
NKT 22,3671 g
Błonnik 26,7270 g
Cukry 52,8970 g
Sód 2 396,5700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 723,8800 kcal
Białko 24,5860 g
Tłuszcz 22,8740 g
Węglowodany 96,4210 g
NKT 8,6594 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 13,0330 g
Sód 1 112,8400 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Kefir naturalny 200g *(mleko), Leczo z cukinii duszone 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5618 kcal
Białko 22,2022 g
Tłuszcz 19,1324 g
Węglowodany 94,5993 g
NKT 3,1331 g
Błonnik 10,8499 g
Cukry 8,7830 g
Sód 266,0637 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 121,6518 kcal
Białko 75,0192 g
Tłuszcz 61,7644 g
Węglowodany 293,7313 g
NKT 17,1587 g
Błonnik 22,5319 g
Cukry 44,9860 g
Sód 2 495,5837 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 668,5300 kcal
Białko 24,6120 g
Tłuszcz 24,1930 g
Węglowodany 85,3750 g
NKT 8,6149 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 12,3700 g
Sód 949,9100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,6000 kcal
Białko 29,2150 g
Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 97,1100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 17,0570 g
Sód 418,0500 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 412,4000 kcal
Białko 81,5770 g
Tłuszcz 74,7160 g
Węglowodany 288,6650 g
NKT 20,8611 g
Błonnik 27,6870 g
Cukry 52,5470 g
Sód 2 294,7700 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 597,3800 kcal
Białko 23,2360 g
Tłuszcz 22,2740 g
Węglowodany 70,9210 g
NKT 8,5094 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,6830 g
Sód 862,8400 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), Jajko gotowane 100g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda mineralna 200g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,6000 kcal
Białko 29,2150 g

Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 91,9100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,2970 g
Sód 418,0500 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), Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,0000 kcal
Białko 11,9000 g
Tłuszcz 6,3000 g
Węglowodany 21,0000 g
NKT 2,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 12,0000 g
Sód 128,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 162,5400 kcal
Białko 92,9870 g
Tłuszcz 74,7720 g
Węglowodany 265,7970 g
NKT 18,1606 g
Błonnik 26,5870 g
Cukry 38,6500 g
Sód 2 692,1700 mg

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

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 120g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, 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 348,5431 kcal
Białko 14,2634 g
Tłuszcz 12,7871 g
Węglowodany 41,8958 g
NKT 4,4434 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 2,5100 g
Sód 491,9510 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 180g *(seler), Ryż gotowany 170g, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 803,6000 kcal
Białko 27,8650 g

Tłuszcz 24,4400 g
Węglowodany 92,1600 g
NKT 3,9789 g
Błonnik 15,7050 g
Cukry 13,9770 g
Sód 415,0500 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 1 706,7331 kcal
Białko 59,4594 g
Tłuszcz 52,6371 g
Węglowodany 209,6568 g
NKT 13,3568 g
Błonnik 20,2270 g
Cukry 38,8970 g
Sód 1 467,9710 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,0300 kcal
Białko 23,2620 g
Tłuszcz 23,5930 g
Węglowodany 59,8750 g
NKT 8,4649 g

Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,0200 g
Sód 699,9100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,6000 kcal
Białko 29,2150 g
Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 97,1100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 17,0570 g
Sód 418,0500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 19,9500 g
Tłuszcz 25,8830 g
Węglowodany 57,7300 g
NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,8200 g
Sód 854,8100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 497,3000 kcal
Białko 87,6770 g
Tłuszcz 81,5760 g
Węglowodany 292,3350 g
NKT 22,3671 g
Błonnik 26,7270 g

Cukry 52,8970 g
Sód 2 396,5700 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 mięsnym 250g *(pszenica, seler), Sznycel schabowy przekładany szynką i serem smażon 120g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 040,3371 kcal
Białko 29,9645 g
Tłuszcz 39,6444 g
Węglowodany 89,4020 g
NKT 6,3048 g
Błonnik 21,1740 g
Cukry 12,7210 g
Sód 600,6177 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 2 586,9724 kcal
Białko 87,6880 g
Tłuszcz 103,9427 g
Węglowodany 269,0812 g
NKT 23,7248 g
Błonnik 28,1540 g
Cukry 32,0286 g
Sód 3 319,5522 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartość energetyczna 2 833,5456 kcal
Białko 94,9188 g
Tłuszcz 96,6151 g
Węglowodany 332,7794 g
NKT 21,1934 g
Błonnik 27,0557 g
Cukry 36,3363 g
Sód 2 501,3619 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), Sznycel schabowy przekładany szynką i serem smażon 120g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 040,3371 kcal
Białko 29,9645 g
Tłuszcz 39,6444 g
Węglowodany 89,4020 g
NKT 6,3048 g
Błonnik 21,1740 g
Cukry 12,7210 g
Sód 600,6177 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 2 481,9124 kcal
Białko 76,6720 g
Tłuszcz 95,7687 g
Węglowodany 267,3192 g
NKT 23,6596 g
Błonnik 29,2750 g
Cukry 31,2486 g
Sód 3 183,1822 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), Kielbasa 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: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,8800 kcal
Białko 27,2380 g
Tłuszcz 27,2130 g
Węglowodany 108,8130 g

NKT 9,6785 g
Błonnik 3,1380 g
Cukry 12,9300 g
Sód 1 215,8100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 690,3356 kcal
Białko 87,5778 g
Tłuszcz 89,2911 g
Węglowodany 316,7424 g
NKT 19,3982 g
Błonnik 30,2267 g

Cukry 50,8063 g
Sód 2 145,3919 mg

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

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Gołąbki bez zawijania gotowane 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Ogórek kiszony 60g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 289,8380 kcal
Białko 45,3798 g
Tłuszcz 36,9525 g
Węglowodany 142,9897 g
NKT 8,9890 g
Błonnik 20,1471 g
Cukry 11,4360 g
Sód 742,4235 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 893,4080 kcal
Białko 101,8738 g
Tłuszcz 88,5625 g
Węglowodany 357,0277 g
NKT 27,2958 g
Błonnik 31,5871 g
Cukry 31,5490 g
Sód 2 927,5035 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,6100 kcal
Białko 18,8930 g
Tłuszcz 21,3200 g
Węglowodany 63,7520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 436,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 478,3700 kcal
Białko 92,4670 g
Tłuszcz 89,7010 g
Węglowodany 279,2730 g
NKT 26,8153 g
Błonnik 25,5500 g
Cukry 39,9900 g
Sód 2 022,0002 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Gołąbki bez zawijania gotowane 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Ogórek kiszony 60g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 289,8380 kcal
Białko 45,3798 g
Tłuszcz 36,9525 g
Węglowodany 142,9897 g
NKT 8,9890 g
Błonnik 20,1471 g
Cukry 11,4360 g
Sód 742,4235 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 2 698,1580 kcal
Białko 94,8058 g
Tłuszcz 82,4265 g
Węglowodany 328,0617 g
NKT 25,7359 g
Błonnik 28,6581 g
Cukry 30,5090 g
Sód 2 518,5335 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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 2 225,6200 kcal
Białko 80,2990 g
Tłuszcz 79,0150 g
Węglowodany 243,6570 g
NKT 25,1554 g
Błonnik 27,8210 g
Cukry 39,5500 g
Sód 1 763,0302 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa

duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 428,4100 kcal
Białko 15,6700 g
Tłuszcz 13,2570 g
Węglowodany 63,1240 g
NKT 3,3747 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 429,5600 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 1 666,3077 kcal
Białko 63,0742 g
Tłuszcz 48,0634 g
Węglowodany 191,1004 g
NKT 15,2929 g
Błonnik 19,6225 g
Cukry 38,8280 g
Sód 1 246,3054 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,6100 kcal
Białko 18,8930 g
Tłuszcz 21,3200 g
Węglowodany 63,7520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 436,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 339,6200 kcal
Białko 85,6990 g

Tłuszcz 82,5150 g
Węglowodany 261,0570 g
NKT 25,2554 g
Błonnik 26,6210 g
Cukry 49,2500 g
Sód 1 665,0302 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(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 633,9300 kcal
Białko 23,0980 g
Tłuszcz 23,6430 g
Węglowodany 72,2430 g
NKT 9,4885 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0200 g
Sód 1 208,3100 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g *(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 944,6243 kcal
Białko 29,2217 g
Tłuszcz 19,6666 g
Węglowodany 107,7664 g
NKT 3,0624 g
Błonnik 9,2870 g
Cukry 8,5612 g
Sód 492,4245 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 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 364,3243 kcal
Białko 80,6457 g
Tłuszcz 68,5706 g
Węglowodany 276,8074 g
NKT 20,3239 g
Błonnik 14,5100 g
Cukry 36,6502 g
Sód 2 762,1545 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 771,7300 kcal
Białko 33,5780 g
Tłuszcz 28,6030 g
Węglowodany 91,8030 g
NKT 10,0285 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,4200 g
Sód 1 258,7100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,6400 kcal
Białko 22,9430 g
Tłuszcz 25,2770 g
Węglowodany 59,3990 g
NKT 6,3384 g

Błonnik 1,4000 g
Cukry 0,9260 g
Sód 858,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 509,5100 kcal
Białko 98,3260 g
Tłuszcz 80,2100 g
Węglowodany 287,4450 g
NKT 24,1150 g
Błonnik 21,6330 g
Cukry 38,6810 g
Sód 2 513,1501 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,4300 kcal
Białko 24,4480 g
Tłuszcz 24,2430 g
Węglowodany 97,7430 g
NKT 9,6385 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,3700 g
Sód 1 458,3100 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g *(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 944,6243 kcal
Białko 29,2217 g
Tłuszcz 19,6666 g
Węglowodany 107,7664 g
NKT 3,0624 g
Błonnik 9,2870 g
Cukry 8,5612 g
Sód 492,4245 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,5700 kcal
Białko 18,3960 g
Tłuszcz 22,0510 g
Węglowodany 55,0480 g
NKT 6,3680 g

Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2690 g
Sód 940,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 368,6243 kcal
Białko 78,5157 g
Tłuszcz 68,5106 g
Węglowodany 283,5074 g
NKT 20,4339 g
Błonnik 17,0600 g
Cukry 26,5002 g
Sód 2 961,7545 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,1300 kcal
Białko 24,5280 g
Tłuszcz 25,4030 g
Węglowodany 87,2430 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 12,7700 g
Sód 1 292,7100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,6400 kcal
Białko 20,6930 g
Tłuszcz 23,6770 g
Węglowodany 56,1990 g

NKT 6,3384 g
Błonnik 2,7500 g
Cukry 1,0760 g
Sód 908,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 349,9100 kcal
Białko 86,1260 g
Tłuszcz 75,1100 g
Węglowodany 268,6850 g
NKT 23,6150 g
Błonnik 22,8330 g
Cukry 28,1810 g
Sód 2 595,1501 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(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 633,9300 kcal
Białko 23,0980 g
Tłuszcz 23,6430 g
Węglowodany 72,2430 g
NKT 9,4885 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0200 g
Sód 1 208,3100 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1400 kcal
Białko 34,4550 g
Tłuszcz 23,4800 g
Węglowodany 97,0930 g
NKT 6,2831 g
Błonnik 15,0100 g

Cukry 5,2750 g
Sód 323,0501 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 284,0400 kcal
Białko 96,4150 g
Tłuszcz 83,2000 g
Węglowodany 271,4040 g
NKT 24,1428 g
Błonnik 19,2620 g
Cukry 22,8940 g
Sód 2 927,6001 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 190g *(mleko), Ogonówka parzona 34g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,1158 kcal
Białko 17,8350 g
Tłuszcz 14,8191 g
Węglowodany 56,9289 g
NKT 5,4285 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 8,3678 g
Sód 814,8999 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 690,8095 kcal
Białko 69,5103 g
Tłuszcz 48,2931 g
Węglowodany 223,1406 g
NKT 13,99156 g
Błonnik 34,3772 g
Cukry 31,2218 g
Sód 1 947,2803 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,1300 kcal
Białko 26,7780 g
Tłuszcz 27,0030 g
Węglowodany 90,4430 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 12,6200 g
Sód 1 242,7100 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie

ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 463,9100 kcal
Białko 91,5260 g
Tłuszcz 78,6100 g
Węglowodany 286,0850 g
NKT 23,7150 g
Błonnik 21,6330 g
Cukry 37,8810 g
Sód 2 497,1501 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g *(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 705,3800 kcal
Białko 28,5120 g
Tłuszcz 32,8440 g
Węglowodany 71,5690 g
NKT 13,3430 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,0630 g
Sód 954,4400 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Naleśniki z serem twarog półtł i cynamonem smażone 200g *(pszenica, jaja, mleko), Jogurt naturalny 200g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,1756 kcal
Białko 35,2948 g
Tłuszcz 22,8801 g
Węglowodany 106,0314 g
NKT 4,9202 g
Błonnik 8,8297 g
Cukry 22,5208 g
Sód 299,0019 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

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,1006 kcal
Białko 17,5470 g
Tłuszcz 26,3345 g
Węglowodany 65,2278 g
NKT 6,7144 g
Błonnik 0,3990 g
Cukry 1,4010 g
Sód 1 142,7702 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 2 633,3562 kcal
Białko 89,5898 g
Tłuszcz 90,1746 g
Węglowodany 297,5482 g
NKT 25,2208 g
Błonnik 12,1607 g
Cukry 55,8148 g
Sód 2 679,0321 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,4200 kcal
Białko 32,3660 g
Tłuszcz 29,2040 g
Węglowodany 89,6350 g
NKT 9,6882 g
Błonnik 0,4320 g
Cukry 14,9300 g
Sód 574,3700 mg

Obiad

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

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

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

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,9706 kcal
Białko 18,8370 g
Tłuszcz 29,1115 g
Węglowodany 62,6308 g

NKT 6,7744 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 0,6010 g
Sód 551,4802 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 337,3600 kcal
Białko 79,1449 g
Tłuszcz 73,9118 g
Węglowodany 285,0691 g
NKT 17,6952 g
Błonnik 15,1860 g
Cukry 45,9090 g
Sód 1 610,6375 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%¹ 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,4700 kcal
Białko 27,7610 g
Tłuszcz 32,9740 g
Węglowodany 80,8700 g
NKT 13,4407 g
Błonnik 3,5070 g
Cukry 13,2300 g
Sód 1 089,9200 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Naleśniki z serem twarog półtł i cynamonem smażone 200g *(pszenica, jaja, mleko), Jogurt naturalny 200g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,1756 kcal
Białko 35,2948 g
Tłuszcz 22,8801 g
Węglowodany 106,0314 g
NKT 4,9202 g
Błonnik 8,8297 g
Cukry 22,5208 g
Sód 299,0019 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%¹ 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,2506 kcal
Białko 17,1910 g
Tłuszcz 26,2555 g
Węglowodany 71,6738 g

NKT 6,8189 g
Błonnik 1,7490 g
Cukry 1,4140 g
Sód 1 207,3002 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 2 493,3962 kcal
Białko 81,5968 g
Tłuszcz 82,5596 g
Węglowodany 284,0752 g
NKT 25,3598 g
Błonnik 14,0857 g
Cukry 55,1648 g
Sód 2 597,7221 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,4200 kcal
Białko 30,1160 g
Tłuszcz 27,6040 g
Węglowodany 86,4350 g
NKT 9,6882 g
Błonnik 1,7820 g
Cukry 15,0800 g
Sód 624,3700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9706 kcal
Białko 16,5870 g
Tłuszcz 27,5115 g
Węglowodany 59,4308 g
NKT 6,7744 g

Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 601,4802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

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%¹ 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 2 148,2600 kcal
Białko 80,5549 g
Tłuszcz 72,5318 g
Węglowodany 278,9691 g
NKT 19,4552 g
Błonnik 18,7860 g
Cukry 45,5490 g
Sód 1 968,9375 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g *(mleko), Masło 82%¹ 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 149,9801 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 807,9900 kcal
Białko 17,5800 g
Tłuszcz 22,7140 g
Węglowodany 80,2300 g
NKT 2,3030 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 9,6000 g
Sód 168,7400 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 471,2900 kcal
Białko 75,9680 g
Tłuszcz 89,7360 g
Węglowodany 285,8880 g
NKT 19,6620 g
Błonnik 17,0320 g
Cukry 43,7090 g
Sód 1 559,3000 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13 Nasiona łubin

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