



Sobota 25-07-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,0814 kcal

Białko 23,0631 g

Tłuszcz 23,6980 g

Węglowodany 67,9689 g

NKT 9,4854 g

Błonnik 0,3780 g

Cukry 13,0150 g

Sód 1 207,5582 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 964,8700 kcal

Białko 33,5310 g

Tłuszcz 26,4560 g

Węglowodany 95,8010 g

NKT 6,4904 g

Błonnik 17,0590 g

Cukry 12,3010 g

Sód 368,4701 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,5700 kcal

Białko 21,3100 g

Tłuszcz 22,4510 g

Węglowodany 62,8500 g

NKT 6,3134 g

Cukry 1,7890 g

Sód 1 003,0200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 369,5214 kcal
Białko 85,2541 g
Tłuszcz 75,4550 g
Węglowodany 260,5699 g
NKT 23,7542 g
Błonnik 21,3370 g
Cukry 40,4050 g
Sód 2 651,5483 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 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 863,6614 kcal
Białko 32,9831 g
Tłuszcz 27,7380 g
Węglowodany 109,8969 g
NKT 10,1954 g
Błonnik 3,0780 g
Cukry 13,9550 g
Sód 1 558,7582 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 931,7300 kcal
Białko 34,8580 g
Tłuszcz 18,6450 g
Węglowodany 103,9560 g
NKT 5,9405 g
Błonnik 17,6910 g
Cukry 12,3100 g
Sód 371,3601 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, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,1400 kcal
Białko 22,0430 g
Tłuszcz 24,2770 g
Węglowodany 81,6990 g
NKT 6,4884 g
Błonnik 4,1000 g
Cukry 1,4260 g
Sód 1 158,8900 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 2 671,5314 kcal
Białko 97,2341 g
Tłuszcz 73,5100 g
Węglowodany 329,5019 g
NKT 24,0893 g
Błonnik 28,7690 g
Cukry 40,9910 g
Sód 3 161,5083 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,3700 kcal
Białko 18,7300 g
Tłuszcz 22,0910 g
Węglowodany 55,0500 g
NKT 6,3734 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2890 g
Sód 954,6200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 299,5214 kcal
Białko 80,9541 g
Tłuszcz 74,9550 g
Węglowodany 253,5699 g
NKT 23,8542 g
Błonnik 25,2370 g
Cukry 29,8050 g
Sód 2 735,5483 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 23,5550 g
Węglowodany 55,2540 g
NKT 6,3125 g
Błonnik 1,7250 g
Cukry 1,0560 g
Sód 890,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 352,9100 kcal
Białko 83,8060 g
Tłuszcz 78,9720 g
Węglowodany 263,1110 g
NKT 23,4425 g
Błonnik 21,1460 g
Cukry 28,1430 g
Sód 2 560,5203 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal
Białko 34,3640 g

Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 383,9100 kcal
Białko 13,7340 g
Tłuszcz 16,2950 g
Węglowodany 39,7240 g
NKT 5,5995 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,4000 g
Sód 791,7800 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 415,0600 kcal
Białko 95,5410 g
Tłuszcz 83,6520 g
Węglowodany 253,6960 g
NKT 24,0430 g
Błonnik 18,5460 g
Cukry 29,9430 g
Sód 2 825,4103 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1800 kcal
Białko 24,0240 g
Tłuszcz 13,9600 g
Węglowodany 59,3000 g
NKT 4,4254 g

Błonnik 8,1640 g
Cukry 7,8620 g
Sód 198,0800 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,2400 kcal
Białko 15,0060 g
Tłuszcz 15,5000 g
Węglowodany 54,8160 g
NKT 3,4340 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,7560 g
Sód 676,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 706,2000 kcal
Białko 61,4050 g
Tłuszcz 45,8520 g
Węglowodany 198,0660 g
NKT 14,1064 g
Błonnik 13,7960 g
Cukry 28,2530 g
Sód 1 640,5500 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 455,8100 kcal
Białko 13,0130 g
Tłuszcz 17,6200 g
Węglowodany 55,1420 g
NKT 6,0737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,7300 g
Sód 489,5000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 493,2808 kcal
Białko 86,3598 g
Tłuszcz 81,1500 g
Węglowodany 289,8720 g
NKT 26,1997 g
Błonnik 24,9262 g
Cukry 30,6610 g
Sód 2 361,1525 mg

Dieta: 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), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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 rzodkiewką i koperkiem 60g *(mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,8100 kcal
Białko 25,0130 g
Tłuszcz 24,0700 g
Węglowodany 64,4920 g
NKT 7,0737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 806,5000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 483,1500 kcal
Białko 98,2680 g
Tłuszcz 92,0110 g
Węglowodany 269,1350 g
NKT 27,7302 g
Błonnik 21,5660 g
Cukry 28,6430 g
Sód 2 319,8701 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 315,8308 kcal
Białko 82,3718 g
Tłuszcz 75,6140 g
Węglowodany 261,1160 g
NKT 24,7398 g
Błonnik 21,9972 g
Cukry 29,6210 g
Sód 1 955,6825 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), 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), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata

zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto),
Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 429,0800 kcal
Białko 90,8950 g
Tłuszcz 85,4450 g
Węglowodany 257,0960 g
NKT 27,4802 g
Błonnik 19,1160 g
Cukry 29,1560 g
Sód 2 347,4001 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wywarze 180g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa

duszona w sosie własnym 80g *(pszenica), ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,8000 kcal
Białko 21,3670 g
Tłuszcz 28,7130 g
Węglowodany 58,7850 g
NKT 9,0765 g

Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8940 g
Sód 953,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 120g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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

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

Poledwica 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 mięsnym 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

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), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,6400 kcal
Białko 19,5190 g
Tłuszcz 25,0050 g
Węglowodany 46,4070 g
NKT 6,6646 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,4460 g
Sód 478,1300 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 2 560,6200 kcal
Białko 90,9630 g
Tłuszcz 96,5440 g
Węglowodany 266,0920 g
NKT 19,5897 g
Błonnik 30,5790 g
Cukry 33,2180 g
Sód 2 281,1100 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

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Surówka z
pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto),
Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8400 kcal

Białko 20,9490 g
Tłuszcz 26,7650 g
Węglowodany 61,4070 g
NKT 6,8046 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 2,1960 g
Sód 562,5300 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 2 750,2256 kcal
Białko 99,2888 g
Tłuszcz 94,0941 g
Węglowodany 313,2904 g
NKT 21,4202 g
Błonnik 24,6897 g
Cukry 35,1258 g
Sód 2 420,3318 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,1400 kcal
Białko 20,8690 g
Tłuszcz 25,6050 g
Węglowodany 71,9070 g
NKT 6,8146 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 2,7960 g
Sód 728,1300 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 2 455,5600 kcal
Białko 79,9470 g
Tłuszcz 88,3700 g
Węglowodany 264,3300 g
NKT 19,5245 g
Błonnik 31,7000 g
Cukry 32,4380 g
Sód 2 144,7400 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

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8400 kcal
Białko 20,9490 g
Tłuszcz 26,7650 g
Węglowodany 61,4070 g
NKT 6,8046 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 2,1960 g
Sód 562,5300 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 2 532,0156 kcal
Białko 91,3478 g
Tłuszcz 86,0201 g
Węglowodany 284,0534 g
NKT 19,5650 g
Błonnik 24,2607 g
Cukry 34,5958 g
Sód 2 061,3618 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

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,6400 kcal
Białko 19,5190 g
Tłuszcz 25,0050 g
Węglowodany 46,4070 g
NKT 6,6646 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,4460 g
Sód 478,1300 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 2 156,1177 kcal
Białko 97,2980 g
Tłuszcz 92,3351 g
Węglowodany 223,7314 g
NKT 19,6237 g
Błonnik 18,6335 g
Cukry 28,3154 g
Sód 1 968,3849 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

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 331,5900 kcal
Białko 14,9600 g
Tłuszcz 15,6910 g
Węglowodany 33,2980 g
NKT 3,4817 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,9560 g
Sód 299,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 605,7371 kcal
Białko 64,8447 g
Tłuszcz 55,5666 g
Węglowodany 181,4819 g
NKT 10,8423 g
Błonnik 18,6679 g
Cukry 36,3821 g
Sód 1 022,9346 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 894,2141 kcal
Białko 31,6461 g
Tłuszcz 26,1919 g
Węglowodany 107,9608 g
NKT 7,6066 g
Błonnik 11,3200 g
Cukry 6,7200 g
Sód 213,3124 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g

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

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

Wartość energetyczna 2 327,7841 kcal
Białko 86,0691 g
Tłuszcz 73,6879 g
Węglowodany 287,9568 g
NKT 22,2688 g
Błonnik 22,1420 g
Cukry 39,9530 g
Sód 2 535,1824 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 19,9500 g

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 894,2141 kcal
Białko 31,6461 g
Tłuszcz 26,1919 g
Węglowodany 107,9608 g
NKT 7,6066 g
Błonnik 11,3200 g
Cukry 6,7200 g
Sód 213,3124 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 248,9841 kcal
Białko 78,8691 g
Tłuszcz 67,7779 g
Węglowodany 284,1968 g
NKT 20,7628 g
Błonnik 20,6020 g
Cukry 39,1030 g
Sód 2 379,3824 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,8200 g
Sód 854,8100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 178,8800 kcal
Białko 77,8730 g
Tłuszcz 66,4400 g
Węglowodany 253,5390 g
NKT 19,7871 g
Błonnik 22,9170 g
Cukry 41,3150 g
Sód 2 015,3200 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 202,0500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 271,0900 kcal
Białko 9,5310 g
Tłuszcz 12,4100 g
Węglowodany 27,1510 g
NKT 3,3895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,1100 g
Sód 488,9700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 541,4831 kcal
Białko 53,9374 g
Tłuszcz 43,7271 g
Węglowodany 194,2558 g
NKT 12,4293 g
Błonnik 16,1470 g
Cukry 30,2700 g
Sód 1 188,9710 mg

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 na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Sos pieczarkowy gotowany 50g *(pszenica), Ogórek świeży 70g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,5781 kcal
Białko 23,4106 g
Tłuszcz 39,5452 g
Węglowodany 87,0492 g
NKT 3,6632 g
Błonnik 17,5795 g
Cukry 14,1864 g
Sód 303,1631 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 rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0353 kcal
Białko 17,6115 g
Tłuszcz 28,7633 g
Węglowodany 72,4492 g
NKT 6,4066 g
Błonnik 1,0990 g
Cukry 2,2176 g
Sód 1 875,1845 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 2 669,6934 kcal
Białko 77,7701 g
Tłuszcz 109,2685 g
Węglowodany 285,7874 g
NKT 23,6560 g
Błonnik 21,6105 g
Cukry 48,2970 g
Sód 3 415,6076 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%[†] 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 na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Sos pieczarkowy gotowany 50g *(pszenica), Ogórek świeży 70g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,5781 kcal
Białko 23,4106 g
Tłuszcz 39,5452 g
Węglowodany 87,0492 g
NKT 3,6632 g
Błonnik 17,5795 g
Cukry 14,1864 g
Sód 303,1631 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82%[†] 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 650,1853 kcal
Białko 17,2555 g
Tłuszcz 28,6843 g
Węglowodany 78,8952 g

NKT 6,5111 g
Błonnik 2,4490 g
Cukry 2,2306 g
Sód 1 939,7145 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 2 529,7334 kcal
Białko 69,7771 g
Tłuszcz 101,6535 g
Węglowodany 272,3144 g
NKT 23,7950 g
Błonnik 23,5355 g
Cukry 47,6470 g
Sód 3 334,2976 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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 936,3800 kcal
Białko 26,9640 g
Tłuszcz 25,2300 g
Węglowodany 99,6200 g
NKT 4,0831 g
Błonnik 19,0440 g
Cukry 14,0430 g
Sód 282,1800 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,1900 kcal
Białko 20,8870 g
Tłuszcz 18,5880 g
Węglowodany 53,5820 g
NKT 4,0289 g
Błonnik 0,3150 g
Cukry 1,5260 g
Sód 1 376,0500 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 2 489,4000 kcal
Białko 84,7000 g
Tłuszcz 80,2540 g
Węglowodany 285,2460 g
NKT 20,7096 g
Błonnik 23,3820 g
Cukry 51,2150 g
Sód 2 842,3000 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja),
Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i jabłka z
jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,8500 kcal
Białko 26,6920 g
Tłuszcz 19,7670 g
Węglowodany 84,1900 g
NKT 5,9303 g
Błonnik 16,6210 g
Cukry 15,4610 g
Sód 300,2701 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,3200 kcal
Białko 20,9260 g
Tłuszcz 23,8500 g
Węglowodany 57,7040 g

NKT 6,3389 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0760 g
Sód 907,2900 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 2 454,0000 kcal
Białko 85,0170 g
Tłuszcz 81,5530 g
Węglowodany 279,1380 g
NKT 24,9668 g
Błonnik 23,3440 g
Cukry 51,7330 g
Sód 2 384,6301 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Pierogi leniwe z twarogiem
półtł, ziemniakami gotow 220g *(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g,
Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 936,3800 kcal
Białko 26,9640 g
Tłuszcz 25,2300 g
Węglowodany 99,6200 g
NKT 4,0831 g
Błonnik 19,0440 g
Cukry 14,0430 g
Sód 282,1800 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Margaryna
miękką 17g, Ogórek kiszony 60g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata
czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 493,1900 kcal
Białko 19,1870 g
Tłuszcz 18,4880 g

Węglowodany 55,5820 g
NKT 4,1289 g
Błonnik 3,0150 g
Cukry 1,2260 g
Sód 1 419,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 428,4000 kcal
Białko 82,5500 g
Tłuszcz 81,7540 g
Węglowodany 272,8960 g
NKT 21,4146 g
Błonnik 25,0320 g
Cukry 36,7650 g
Sód 3 123,3000 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,3200 kcal
Białko 20,9260 g
Tłuszcz 23,8500 g

Węglowodany 57,7040 g
NKT 6,3389 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0760 g
Sód 907,2900 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 2 312,3100 kcal
Białko 85,9370 g
Tłuszcz 80,8230 g
Węglowodany 252,6100 g
NKT 24,7107 g
Błonnik 17,2240 g
Cukry 26,6330 g
Sód 2 283,6300 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,8500 kcal
Białko 26,6920 g
Tłuszcz 19,7670 g

Węglowodany 78,9900 g
NKT 5,9303 g
Błonnik 16,6210 g
Cukry 9,7010 g
Sód 300,2701 mg

Kolacja

Półdewica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,2500 kcal
Białko 21,0060 g
Tłuszcz 22,4130 g
Węglowodany 53,7010 g
NKT 6,2389 g
Błonnik 0,3150 g
Cukry 1,5260 g
Sód 1 357,1800 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 2 322,5300 kcal
Białko 95,5570 g
Tłuszcz 89,7760 g
Węglowodany 266,9550 g
NKT 27,4438 g
Błonnik 18,9490 g
Cukry 28,6730 g
Sód 3 416,9201 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lany ciastem 180g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 60g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 180g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 70g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 20g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 180g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 546,3700 kcal
Białko 24,1790 g
Tłuszcz 16,2100 g

Węglowodany 57,7830 g
NKT 5,6208 g
Błonnik 10,5890 g
Cukry 8,6330 g
Sód 224,7301 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Masło 82%[†] 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Polędwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 308,6400 kcal
Białko 13,6930 g
Tłuszcz 13,7700 g
Węglowodany 28,5770 g
NKT 3,3387 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,6660 g
Sód 557,8700 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 1 703,4482 kcal
Białko 65,4422 g
Tłuszcz 53,6368 g
Węglowodany 207,6945 g
NKT 16,2652 g
Błonnik 15,1860 g
Cukry 37,7109 g
Sód 1 596,3033 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 109,6100 kcal
Białko 39,4410 g
Tłuszcz 35,8600 g
Węglowodany 100,8080 g
NKT 2,3418 g
Błonnik 15,6560 g
Cukry 11,4440 g
Sód 441,1701 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 713,1800 kcal
Białko 95,9350 g
Tłuszcz 87,4700 g
Węglowodany 314,8460 g
NKT 20,6486 g
Błonnik 27,0960 g
Cukry 31,5570 g
Sód 2 626,2501 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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 2 473,1900 kcal
Białko 91,0870 g
Tłuszcz 91,6910 g
Węglowodany 274,7770 g
NKT 26,9877 g
Błonnik 26,8100 g
Cukry 29,9400 g
Sód 2 065,6000 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 109,6100 kcal
Białko 39,4410 g
Tłuszcz 35,8600 g
Węglowodany 100,8080 g
NKT 2,3418 g
Błonnik 15,6560 g
Cukry 11,4440 g
Sód 441,1701 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 517,9300 kcal
Białko 88,8670 g
Tłuszcz 81,3340 g
Węglowodany 285,8800 g
NKT 19,0887 g
Błonnik 24,1670 g
Cukry 30,5170 g
Sód 2 217,2801 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 220,4400 kcal
Białko 78,9190 g
Tłuszcz 81,0050 g
Węglowodany 239,1610 g
NKT 25,3278 g
Błonnik 29,0810 g
Cukry 29,5000 g
Sód 1 806,6300 mg

Dieta: 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), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), 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 2 472,3200 kcal
Białko 89,8340 g
Tłuszcz 87,8750 g
Węglowodany 263,4780 g
NKT 27,5377 g
Błonnik 24,3600 g
Cukry 30,4530 g
Sód 2 463,6300 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), ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g,

Marchew i seler gotowane 100g *(seler)

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 651,3396 kcal
Białko 61,8342 g
Tłuszcz 48,8175 g
Węglowodany 186,8501 g
NKT 15,2471 g
Błonnik 20,1225 g
Cukry 31,2680 g
Sód 1 260,5489 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,5592 kcal
Białko 32,0059 g
Tłuszcz 24,2270 g
Węglowodany 82,4105 g
NKT 0,9344 g
Błonnik 22,8130 g
Cukry 8,2000 g
Sód 198,5328 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g

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

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

Wartość energetyczna 2 226,1292 kcal
Białko 86,4289 g
Tłuszcz 71,7230 g
Węglowodany 262,4065 g
NKT 15,5966 g
Błonnik 33,6350 g
Cukry 41,4330 g
Sód 2 520,4028 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ziemniaczana na wyw mięsny 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 853,5400 kcal
Białko 29,6080 g
Tłuszcz 22,3820 g
Węglowodany 77,4080 g
NKT 0,9760 g
Błonnik 15,9350 g
Cukry 11,6560 g
Sód 201,2601 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 308,4200 kcal
Białko 92,1260 g
Tłuszcz 86,8220 g
Węglowodany 234,2370 g
NKT 20,5237 g
Błonnik 22,9070 g
Cukry 27,6760 g
Sód 2 240,8301 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,5592 kcal
Białko 32,0059 g
Tłuszcz 24,2270 g
Węglowodany 82,4105 g
NKT 0,9344 g
Błonnik 22,8130 g
Cukry 8,2000 g
Sód 198,5328 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,7100 kcal
Białko 20,4310 g

Tłuszcz 16,7580 g
Węglowodany 54,2610 g
NKT 3,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,8700 g
Sód 1 044,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 147,3292 kcal
Białko 79,2289 g
Tłuszcz 65,8130 g
Węglowodany 258,6465 g
NKT 14,0906 g
Błonnik 32,0950 g
Cukry 40,5830 g
Sód 2 364,6028 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ziemniaczana na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 853,5400 kcal
Białko 29,6080 g
Tłuszcz 22,3820 g
Węglowodany 77,4080 g
NKT 0,9760 g
Błonnik 15,9350 g
Cukry 11,6560 g
Sód 201,2601 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal
Białko 19,9500 g

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 232,0200 kcal
Białko 76,3760 g
Tłuszcz 74,4120 g
Węglowodany 246,0670 g
NKT 17,1977 g
Błonnik 23,8670 g
Cukry 43,3260 g
Sód 2 014,5301 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ziemniaczana na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,5400 kcal
Białko 29,6080 g
Tłuszcz 22,3820 g
Węglowodany 72,2080 g

NKT 0,9760 g
Błonnik 15,9350 g
Cukry 5,8960 g
Sód 201,2601 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 049,1600 kcal
Białko 93,3360 g
Tłuszcz 76,7180 g
Węglowodany 235,1490 g
NKT 15,7622 g
Błonnik 23,6670 g
Cukry 22,7290 g
Sód 2 480,4301 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ziemniaczana na wyw mięsny 200g *(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 120g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,4752 kcal
Białko 21,2829 g
Tłuszcz 14,3769 g
Węglowodany 56,9937 g
NKT 0,6351 g

Błonnik 11,6411 g
Cukry 10,2441 g
Sód 140,7415 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 półtl 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 1 572,5083 kcal
Białko 53,1003 g
Tłuszcz 43,3940 g
Węglowodany 174,5195 g
NKT 10,2893 g
Błonnik 16,1631 g
Cukry 34,8541 g
Sód 1 186,6125 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

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

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

dorsz Dorsz
jaja Białko jaja kurzego
orzechy Orzechy i nasiona
P16 Ananas
P19 Banan
P23 Brzoskwinia
P26 Cytrynian
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