



Piątek 14-08-2026

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

Śniadanie

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

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Sos pieczarkowy gotowany 50g *(pszenica), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 185,8737 kcal

Białko 33,5286 g

Tłuszcz 40,7871 g

Węglowodany 122,8462 g

NKT 3,5094 g

Błonnik 27,7850 g

Cukry 19,8540 g

Sód 351,3514 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 2 865,9890 kcal
Białko 87,8881 g
Tłuszcz 110,5104 g
Węglowodany 321,5844 g
NKT 23,5022 g
Błonnik 31,8160 g
Cukry 53,9646 g
Sód 3 463,7959 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło82%¹ 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Sos pieczarkowy gotowany 50g *(pszenica), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 185,8737 kcal
Białko 33,5286 g
Tłuszcz 40,7871 g
Węglowodany 122,8462 g
NKT 3,5094 g
Błonnik 27,7850 g
Cukry 19,8540 g
Sód 351,3514 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82%tł 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 2 726,0290 kcal
Białko 79,8951 g
Tłuszcz 102,8954 g
Węglowodany 308,1114 g
NKT 23,6412 g
Błonnik 33,7410 g
Cukry 53,3146 g
Sód 3 382,4859 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%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 148,2600 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%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

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

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), 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 zabelana z koperkiem na wywar 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 zabelana z koperkiem na wywar 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 z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%
tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Chleb
graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 616,0000 kcal
Białko 28,6620 g
Tłuszcz 21,2410 g
Węglowodany 79,3670 g
NKT 5,9683 g
Błonnik 10,6460 g
Cukry 2,4910 g
Sód 196,5100 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,2500 kcal
Białko 8,1850 g
Tłuszcz 8,1100 g
Węglowodany 54,6750 g
NKT 0,2420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 18,8000 g
Sód 282,7000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 397,3000 kcal
Białko 19,4540 g
Tłuszcz 14,1300 g

Węglowodany 43,0620 g
NKT 3,7854 g
Cukry 2,1200 g
Sód 772,6000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 186,6800 kcal
Białko 90,4700 g
Tłuszcz 80,6570 g
Węglowodany 259,4980 g
NKT 23,0083 g
Błonnik 15,1590 g
Cukry 44,3570 g
Sód 2 332,4800 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 56,4020 g
NKT 3,9289 g
Błonnik 3,0150 g
Cukry 2,0200 g
Sód 1 350,4500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 368,2931 kcal
Białko 83,0121 g
Tłuszcz 78,9535 g
Węglowodany 259,6908 g
NKT 18,6261 g
Błonnik 21,4640 g
Cukry 44,1005 g
Sód 2 987,8434 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 5,7354 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0700 g
Sód 822,1300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Błonnik 11,7110 g
Cukry 2,9810 g
Sód 221,6200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 167,2362 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

NKT 0,1800 g

Cukry 18,0000 g

Sód 1,5000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,3000 kcal

Białko 10,8490 g

Tłuszcz 9,8850 g

Węglowodany 31,5890 g

NKT 2,7665 g

Cukry 0,6000 g

Sód 487,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

NKT 1,5000 g

Cukry 5,1000 g

Sód 45,0000 mg

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

Wartość energetyczna 1 683,7296 kcal

Białko 58,2897 g

Tłuszcz 49,4335 g

Węglowodany 193,7953 g

NKT 15,0413 g

Błonnik 9,3892 g

Cukry 38,7757 g

Sód 1 531,4147 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsny. 250g *(pszenica, mleko, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,2359 kcal
Białko 30,8920 g
Tłuszcz 32,8770 g
Węglowodany 91,2728 g
NKT 7,9548 g
Błonnik 17,4608 g
Cukry 12,4567 g
Sód 755,7906 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 578,6359 kcal
Białko 79,5950 g
Tłuszcz 89,9220 g
Węglowodany 294,5508 g
NKT 26,0475 g
Błonnik 24,0078 g
Cukry 38,7197 g
Sód 3 097,4506 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g *(pszenica, mleko, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,2359 kcal
Białko 30,8920 g
Tłuszcz 32,8770 g
Węglowodany 91,2728 g
NKT 7,9548 g
Błonnik 17,4608 g
Cukry 12,4567 g
Sód 755,7906 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 454,0959 kcal
Białko 74,0650 g
Tłuszcz 89,9920 g
Węglowodany 266,8668 g
NKT 24,4280 g
Błonnik 23,4428 g
Cukry 37,1997 g
Sód 2 899,6006 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,4800 kcal
Białko 27,3490 g
Tłuszcz 28,1290 g
Węglowodany 86,5680 g
NKT 9,7617 g
Błonnik 1,7820 g
Cukry 13,0800 g
Sód 967,8300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,1710 kcal

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,4700 kcal
Białko 29,7750 g
Tłuszcz 28,7380 g
Węglowodany 109,0700 g
NKT 10,0746 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 14,3920 g
Sód 1 582,1500 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,9497 kcal
Białko 34,2909 g
Tłuszcz 30,8420 g
Węglowodany 110,9442 g
NKT 8,3356 g
Błonnik 21,0097 g
Cukry 16,3098 g
Sód 253,2142 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,9500 kcal
Białko 21,7930 g
Tłuszcz 23,9200 g
Węglowodany 53,0530 g
NKT 6,7477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g
Sód 922,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal

Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 2,0000 g
Sód 126,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 797,6597 kcal
Białko 103,9899 g
Tłuszcz 96,0560 g
Węglowodany 312,7262 g
NKT 28,8711 g
Błonnik 27,3407 g
Cukry 35,2878 g
Sód 3 153,3442 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,4700 kcal
Białko 29,7750 g
Tłuszcz 28,7380 g
Węglowodany 109,0700 g
NKT 10,0746 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 14,3920 g
Sód 1 582,1500 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,0356 kcal
Białko 31,8698 g
Tłuszcz 30,0301 g
Węglowodany 83,4934 g
NKT 1,5704 g
Błonnik 18,9447 g
Cukry 12,7298 g
Sód 266,8018 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,9500 kcal
Białko 21,7930 g
Tłuszcz 23,9200 g
Węglowodany 53,0530 g
NKT 6,7477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g
Sód 922,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 481,3456 kcal
Białko 100,4688 g
Tłuszcz 94,6441 g
Węglowodany 284,2754 g
NKT 21,9059 g
Błonnik 25,2757 g
Cukry 31,5078 g
Sód 3 154,3318 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 50g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,9700 kcal
Białko 27,5750 g
Tłuszcz 28,0880 g
Węglowodany 84,5700 g
NKT 9,9746 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 13,8920 g
Sód 1 353,6500 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,9497 kcal
Białko 34,2909 g
Tłuszcz 30,8420 g
Węglowodany 110,9442 g
NKT 8,3356 g
Błonnik 21,0097 g
Cukry 16,3098 g
Sód 253,2142 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,9500 kcal
Białko 20,0930 g
Tłuszcz 23,8200 g
Węglowodany 55,0530 g
NKT 6,8477 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,0360 g
Sód 965,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 473,8697 kcal
Białko 92,9589 g
Tłuszcz 88,7500 g
Węglowodany 260,5672 g
NKT 27,1579 g
Błonnik 27,1117 g
Cukry 33,2378 g
Sód 2 698,5242 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Ogónek parzona 45g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 768,9700 kcal
Białko 28,9750 g
Tłuszcz 29,6380 g
Węglowodany 88,7700 g
NKT 10,0246 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 13,5920 g
Sód 1 325,1500 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,0356 kcal
Białko 31,8698 g
Tłuszcz 30,0301 g
Węglowodany 88,6934 g
NKT 1,5704 g
Błonnik 18,9447 g
Cukry 18,4898 g
Sód 266,8018 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 538,5900 kcal
Białko 18,5630 g
Tłuszcz 24,4120 g
Węglowodany 58,2110 g
NKT 6,5957 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8860 g
Sód 767,6100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 419,5956 kcal
Białko 90,4078 g
Tłuszcz 90,0801 g
Węglowodany 245,6744 g
NKT 20,1907 g
Błonnik 23,6967 g
Cukry 34,9678 g
Sód 2 485,5618 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Ogonówka parzona 45g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,4700 kcal
Białko 29,7750 g
Tłuszcz 28,7380 g
Węglowodany 109,0700 g
NKT 10,0746 g
Błonnik 2,9730 g
Cukry 14,3920 g
Sód 1 582,1500 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,0356 kcal
Białko 31,8698 g
Tłuszcz 30,0301 g
Węglowodany 83,4934 g
NKT 1,5704 g
Błonnik 18,9447 g
Cukry 12,7298 g
Sód 266,8018 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 516,5900 kcal
Białko 18,0130 g
Tłuszcz 22,9120 g
Węglowodany 53,0110 g
NKT 6,4957 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g
Sód 774,6100 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 2 441,7856 kcal
Białko 96,5488 g
Tłuszcz 93,9061 g
Węglowodany 276,3834 g
NKT 21,8839 g
Błonnik 22,7757 g
Cukry 31,6078 g
Sód 2 951,6818 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g *(pszenica, jaja, mleko), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 80g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto), Ogonówka parzona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 386,6504 kcal
Białko 15,1319 g
Tłuszcz 15,0789 g
Węglowodany 45,9952 g
NKT 4,7973 g
Błonnik 0,8130 g
Cukry 6,7090 g
Sód 595,7389 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,7345 kcal
Białko 22,1678 g
Tłuszcz 17,4313 g
Węglowodany 54,3592 g
NKT 0,6792 g
Błonnik 13,2869 g
Cukry 11,7358 g
Sód 195,9635 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka drobiowa 38g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna, Jajko gotowane 50g *(jaja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 347,0500 kcal
Białko 18,3650 g
Tłuszcz 16,6460 g
Węglowodany 31,4390 g
NKT 3,7392 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,5360 g
Sód 571,2000 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 1 527,4349 kcal
Białko 63,0147 g
Tłuszcz 52,0062 g
Węglowodany 165,7434 g
NKT 10,6807 g
Błonnik 18,4289 g
Cukry 32,2808 g
Sód 1 435,4024 mg

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), 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 649,0314 kcal
Białko 25,1881 g
Tłuszcz 22,9140 g
Węglowodany 78,1159 g
NKT 8,6790 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,8650 g
Sód 966,8782 mg

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Makaron penne got z sosem bolońskim duszony 260g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Surówka z białej kapusty z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 100,5700 kcal
Białko 34,1085 g
Tłuszcz 38,4007 g
Węglowodany 100,7495 g
NKT 1,6805 g
Błonnik 12,9270 g
Cukry 10,7819 g
Sód 144,4000 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ser żółty półtłusty 20g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,1600 kcal
Białko 19,0180 g
Tłuszcz 23,6800 g
Węglowodany 52,2930 g
NKT 9,1685 g
Cukry 1,0000 g
Sód 969,2100 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 2 630,5114 kcal
Białko 96,5996 g
Tłuszcz 98,9047 g
Węglowodany 272,7834 g
NKT 21,6150 g
Błonnik 16,6240 g
Cukry 28,4469 g
Sód 2 491,6882 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,0314 kcal
Białko 25,1881 g
Tłuszcz 22,9140 g
Węglowodany 78,1159 g
NKT 8,6790 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,8650 g
Sód 966,8782 mg

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,4513 kcal
Białko 31,4549 g
Tłuszcz 14,6100 g
Węglowodany 76,2494 g
NKT 3,6569 g
Błonnik 18,4000 g
Cukry 4,3850 g
Sód 163,8007 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,8400 kcal
Białko 21,2380 g
Tłuszcz 21,3400 g
Węglowodany 53,3610 g
NKT 7,7485 g
Cukry 1,8400 g

Sód 806,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 078,0727 kcal
Białko 96,1660 g
Tłuszcz 72,7740 g
Węglowodany 249,3513 g
NKT 22,1714 g
Błonnik 22,0970 g
Cukry 22,8900 g
Sód 2 348,2889 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), 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 651,0314 kcal
Białko 23,4881 g
Tłuszcz 22,8140 g
Węglowodany 80,1159 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 3,5070 g
Cukry 13,5650 g
Sód 1 009,8782 mg

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Makaron penne got z sosem bolońskim duszony 260g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Surówka z białej kapusty z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 100,5700 kcal
Białko 34,1085 g
Tłuszcz 38,4007 g
Węglowodany 100,7495 g
NKT 1,6805 g
Błonnik 12,9270 g
Cukry 10,7819 g
Sód 144,4000 mg

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ser żółty półtłusty 20g *(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 650,6600 kcal
Białko 20,3680 g
Tłuszcz 24,2800 g
Węglowodany 77,7930 g
NKT 9,3185 g
Błonnik 1,3500 g

Cukry 1,3500 g
Sód 1 219,2100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 536,2614 kcal
Białko 88,9646 g
Tłuszcz 91,4947 g
Węglowodany 268,6584 g
NKT 21,7780 g
Błonnik 17,7840 g
Cukry 27,6969 g
Sód 2 499,4882 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%^{tt} 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 671,0314 kcal
Białko 25,7381 g
Tłuszcz 24,4140 g
Węglowodany 83,3159 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 2,1570 g
Cukry 13,4150 g
Sód 959,8782 mg

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g * (pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,4513 kcal
Białko 31,4549 g
Tłuszcz 14,6100 g
Węglowodany 81,4494 g
NKT 3,6569 g
Błonnik 18,4000 g
Cukry 10,1450 g
Sód 163,8007 mg

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%^{tt} 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 536,8400 kcal
Białko 21,7880 g
Tłuszcz 22,8400 g
Węglowodany 58,5610 g
NKT 7,8485 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,3900 g
Sód 799,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 131,3227 kcal
Białko 89,9810 g
Tłuszcz 67,8640 g
Węglowodany 233,3263 g
NKT 22,2844 g
Błonnik 21,9070 g
Cukry 26,9500 g
Sód 2 049,0889 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,0314 kcal
Białko 25,1881 g
Tłuszcz 22,9140 g
Węglowodany 78,1159 g
NKT 8,6790 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,8650 g
Sód 966,8782 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 kalarepy na wywarze mięsny 250g *(mleko), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,4513 kcal
Białko 31,4549 g
Tłuszcz 14,6100 g
Węglowodany 76,2494 g
NKT 3,6569 g
Błonnik 18,4000 g
Cukry 4,3850 g
Sód 163,8007 mg

Kolacja

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

Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,8400 kcal
Białko 21,2380 g
Tłuszcz 21,3400 g
Węglowodany 53,3610 g
NKT 7,7485 g
Cukry 1,8400 g
Sód 806,4100 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 2 036,8227 kcal
Białko 92,5710 g
Tłuszcz 70,6740 g
Węglowodany 247,6063 g
NKT 23,5964 g
Błonnik 22,0970 g
Cukry 22,8900 g
Sód 2 325,4889 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 200g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 28g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 140g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,8833 kcal
Białko 20,1039 g
Tłuszcz 15,9034 g
Węglowodany 72,7218 g
NKT 4,9009 g
Błonnik 0,5560 g
Cukry 9,0452 g
Sód 713,4187 mg

Obiad

Zupa z kalarepy na wywarze mięsny 190g *(mleko), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 20g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 80g, ziemniaki gotowane 130g, Woda z sokiem malinowym 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,9594 kcal
Białko 23,4799 g
Tłuszcz 9,7620 g
Węglowodany 82,8256 g
NKT 2,3493 g
Błonnik 17,8891 g
Cukry 5,3350 g
Sód 125,7605 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), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Masło 82%¹ 20g *(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 120g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 507,4000 kcal
Białko 18,1000 g
Tłuszcz 22,0500 g
Węglowodany 56,6800 g
NKT 7,5100 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,3500 g
Sód 686,9000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 791,2427 kcal
Białko 73,5838 g
Tłuszcz 54,0154 g
Węglowodany 233,2274 g
NKT 16,8602 g
Błonnik 21,2951 g
Cukry 27,7302 g
Sód 1 654,0792 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,0632 kcal
Białko 25,9106 g
Tłuszcz 17,5100 g
Węglowodany 98,7863 g
NKT 1,5495 g
Błonnik 17,3849 g
Cukry 11,5000 g
Sód 1 124,9477 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 487,7638 kcal
Białko 89,3856 g
Tłuszcz 82,1615 g
Węglowodany 283,3561 g
NKT 19,7451 g
Błonnik 20,8359 g
Cukry 30,8240 g
Sód 2 863,3879 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,7500 kcal
Białko 29,8260 g
Tłuszcz 25,0260 g
Węglowodany 89,5630 g
NKT 9,4362 g
Błonnik 2,2670 g
Cukry 15,5600 g
Sód 728,2300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 105,3900 kcal
Białko 84,3349 g
Tłuszcz 72,4438 g
Węglowodany 265,6971 g
NKT 19,2032 g
Błonnik 17,0210 g
Cukry 25,5790 g
Sód 2 037,3975 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,0632 kcal
Białko 25,9106 g
Tłuszcz 17,5100 g
Węglowodany 98,7863 g
NKT 1,5495 g
Błonnik 17,3849 g
Cukry 11,5000 g
Sód 1 124,9477 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,9706 kcal
Białko 14,3370 g
Tłuszcz 25,9115 g

Węglowodany 56,2308 g
NKT 6,7744 g
Błonnik 2,7840 g
Cukry 0,9010 g
Sód 651,4802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 356,8638 kcal
Białko 81,2696 g
Tłuszcz 74,7355 g
Węglowodany 271,8361 g
NKT 19,8919 g
Błonnik 21,9569 g
Cukry 29,8440 g
Sód 2 783,6679 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,5500 kcal
Białko 29,4960 g
Tłuszcz 26,2660 g
Węglowodany 84,9630 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 3,6170 g
Cukry 14,9100 g
Sód 629,8300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 071,7900 kcal
Białko 76,7889 g
Tłuszcz 67,2578 g
Węglowodany 232,4771 g
NKT 19,2600 g
Błonnik 16,7920 g
Cukry 29,2090 g
Sód 1 559,2775 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,7500 kcal
Białko 29,8260 g
Tłuszcz 25,0260 g
Węglowodany 89,5630 g
NKT 9,4362 g
Błonnik 2,2670 g
Cukry 15,5600 g
Sód 728,2300 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,2668 kcal
Białko 19,7062 g
Tłuszcz 12,4800 g
Węglowodany 72,8833 g
NKT 1,3459 g
Błonnik 11,7410 g

Cukry 5,7880 g
Sód 201,9681 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%[†] 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

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 2 150,3874 kcal
Białko 84,3352 g
Tłuszcz 77,4435 g
Węglowodany 265,6971 g
NKT 19,5597 g
Błonnik 17,0210 g
Cukry 25,5790 g
Sód 2 037,3983 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 136,2501 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 303,3400 kcal

Białko 10,8660 g

Tłuszcz 14,7600 g

Węglowodany 32,2710 g

NKT 3,2600 g

Cukry 0,2060 g

Sód 289,6700 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 1 590,5500 kcal

Białko 54,6870 g

Tłuszcz 35,3490 g

Węglowodany 203,1470 g

NKT 10,5634 g

Błonnik 16,3610 g

Cukry 31,4030 g

Sód 978,2901 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,3300 kcal
Białko 23,1820 g
Tłuszcz 22,4330 g
Węglowodany 70,3750 g
NKT 8,4749 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,6200 g
Sód 865,5100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5618 kcal
Białko 22,2022 g
Tłuszcz 19,1324 g
Węglowodany 94,5993 g
NKT 3,1331 g
Błonnik 10,8499 g
Cukry 8,7830 g
Sód 266,0637 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,6100 kcal
Białko 21,5810 g
Tłuszcz 17,0080 g
Węglowodany 55,5010 g
NKT 4,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 2,0700 g
Sód 922,6800 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 2 058,9018 kcal
Białko 75,1652 g
Tłuszcz 65,1334 g
Węglowodany 274,8953 g
NKT 18,1652 g
Błonnik 21,6719 g
Cukry 42,4730 g
Sód 2 457,5537 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,3800 kcal
Białko 23,2360 g
Tłuszcz 22,2740 g
Węglowodany 70,9210 g
NKT 8,5094 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,6830 g
Sód 862,8400 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,6000 kcal
Białko 29,2150 g
Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 91,9100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,2970 g
Sód 418,0500 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa szynkowa 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 472,2100 kcal
Białko 21,5810 g
Tłuszcz 16,7080 g

Węglowodany 53,1610 g
NKT 4,6212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,1700 g
Sód 875,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 215,5900 kcal
Białko 93,2320 g
Tłuszcz 73,1820 g
Węglowodany 280,4120 g
NKT 20,6366 g
Błonnik 25,4770 g
Cukry 47,1500 g
Sód 2 685,8700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,8300 kcal
Białko 24,5320 g
Tłuszcz 23,0330 g
Węglowodany 95,8750 g
NKT 8,6249 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 12,9700 g
Sód 1 115,5100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5618 kcal
Białko 22,2022 g
Tłuszcz 19,1324 g
Węglowodany 94,5993 g
NKT 3,1331 g
Błonnik 10,8499 g
Cukry 8,7830 g
Sód 266,0637 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa 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 474,2100 kcal
Białko 19,8810 g
Tłuszcz 16,6080 g
Węglowodany 55,1610 g

NKT 4,7212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,8700 g
Sód 918,6800 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 1 980,1018 kcal
Białko 67,9652 g
Tłuszcz 59,2234 g
Węglowodany 271,1353 g
NKT 16,6592 g
Błonnik 20,1319 g
Cukry 41,6230 g
Sód 2 301,7537 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,5300 kcal
Białko 24,6120 g
Tłuszcz 24,1930 g
Węglowodany 85,3750 g
NKT 8,6149 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 12,3700 g
Sód 949,9100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,6000 kcal
Białko 29,2150 g
Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 91,9100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,2970 g
Sód 418,0500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,2700 kcal
Białko 22,2500 g
Tłuszcz 22,0330 g
Węglowodany 58,4800 g
NKT 6,9312 g

Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,7200 g
Sód 849,8100 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 2 017,9000 kcal
Białko 77,4270 g
Tłuszcz 68,3160 g
Węglowodany 261,2650 g
NKT 19,4961 g
Błonnik 25,2870 g
Cukry 43,3870 g
Sód 2 219,2700 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,3300 kcal
Białko 23,1820 g
Tłuszcz 22,4330 g
Węglowodany 70,3750 g
NKT 8,4749 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,6200 g
Sód 865,5100 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,6000 kcal
Białko 29,2150 g
Tłuszcz 21,6400 g
Węglowodany 91,9100 g
NKT 3,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,2970 g
Sód 418,0500 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa 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 472,2100 kcal
Białko 21,5810 g
Tłuszcz 16,7080 g
Węglowodany 53,1610 g
NKT 4,6212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,1700 g
Sód 875,6800 mg

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 230,4900 kcal
Białko 92,8330 g
Tłuszcz 74,9310 g
Węglowodany 280,6510 g
NKT 19,1061 g
Błonnik 25,0870 g
Cukry 46,5870 g
Sód 2 568,3400 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 348,5431 kcal
Białko 14,2634 g
Tłuszcz 12,7871 g
Węglowodany 41,8958 g
NKT 4,4434 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 2,5100 g
Sód 491,9510 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,6000 kcal
Białko 27,8650 g
Tłuszcz 24,4400 g
Węglowodany 89,5600 g
NKT 3,9789 g
Błonnik 15,7050 g
Cukry 11,0970 g
Sód 415,0500 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 28g, 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 258,1900 kcal
Białko 10,9110 g
Tłuszcz 10,1000 g
Węglowodany 27,6010 g
NKT 3,3895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 1,0500 g
Sód 485,9700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 577,8331 kcal
Białko 60,8394 g
Tłuszcz 50,3271 g
Węglowodany 207,5068 g
NKT 13,3568 g
Błonnik 20,2270 g
Cukry 35,9570 g
Sód 1 464,9710 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,4300 kcal
Białko 24,0790 g
Tłuszcz 24,8800 g
Węglowodany 69,3280 g
NKT 9,6986 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 1 210,3700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 78,6330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 7,6990 g
Sód 172,4501 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 łopatkowa 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 507,1100 kcal
Białko 19,2810 g
Tłuszcz 20,8580 g
Węglowodany 54,7510 g
NKT 4,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 2,1700 g
Sód 927,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal
Białko 11,6000 g

Tłuszcz 6,7500 g
Węglowodany 23,2000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 17,0000 g
Sód 129,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 294,1200 kcal
Białko 91,9020 g
Tłuszcz 81,6100 g
Węglowodany 254,8320 g
NKT 19,4405 g
Błonnik 24,6580 g
Cukry 41,0690 g
Sód 2 841,3001 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,3300 kcal
Białko 24,1580 g
Tłuszcz 25,1030 g
Węglowodany 70,3230 g
NKT 9,7085 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 1 208,1100 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 76,0330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 4,8190 g
Sód 172,4501 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 493,7100 kcal
Białko 19,2810 g
Tłuszcz 20,5580 g
Węglowodany 52,4110 g
NKT 4,6212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,2700 g
Sód 880,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal
Białko 11,6000 g
Tłuszcz 6,7500 g
Węglowodany 23,2000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 17,0000 g
Sód 129,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 172,6200 kcal
Białko 91,9810 g
Tłuszcz 81,5330 g
Węglowodany 250,8870 g
NKT 19,2504 g
Błonnik 21,9580 g
Cukry 38,2890 g
Sód 2 792,0401 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,9300 kcal
Białko 25,4290 g
Tłuszcz 25,4800 g
Węglowodany 94,8280 g
NKT 9,8486 g
Błonnik 1,3530 g
Cukry 13,5500 g
Sód 1 460,3700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 78,6330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 7,6990 g
Sód 172,4501 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 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 495,7100 kcal
Białko 17,5810 g
Tłuszcz 20,4580 g
Węglowodany 54,4110 g
NKT 4,7212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,9700 g
Sód 923,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 081,3200 kcal
Białko 73,7020 g
Tłuszcz 69,7000 g
Węglowodany 241,0720 g
NKT 15,9345 g
Błonnik 23,1180 g
Cukry 38,2190 g
Sód 2 559,5001 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,5300 kcal
Białko 25,5880 g
Tłuszcz 26,8630 g
Węglowodany 85,3230 g
NKT 9,8485 g
Błonnik 1,3530 g
Cukry 12,9500 g
Sód 1 292,5100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 876,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 81,2330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 10,5790 g
Sód 172,4501 mg

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), 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

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 207,9800 kcal
Białko 76,2300 g
Tłuszcz 76,5080 g
Węglowodany 237,4860 g
NKT 18,1444 g
Błonnik 21,7680 g
Cukry 40,3490 g
Sód 2 322,7701 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,4300 kcal
Białko 24,0790 g
Tłuszcz 24,8800 g
Węglowodany 69,3280 g
NKT 9,6986 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,2000 g
Sód 1 210,3700 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 koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 76,0330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 4,8190 g
Sód 172,4501 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), Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal
Białko 11,6000 g
Tłuszcz 6,7500 g
Węglowodany 23,2000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 17,0000 g
Sód 129,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 158,6700 kcal
Białko 94,4070 g
Tłuszcz 79,2000 g
Węglowodany 250,5270 g
NKT 16,8445 g
Błonnik 21,5680 g
Cukry 37,6890 g
Sód 2 795,1001 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 190g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 150g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 385,2264 kcal
Białko 15,2398 g
Tłuszcz 14,8032 g
Węglowodany 47,7423 g
NKT 5,2200 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 8,3880 g
Sód 604,2043 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem 190g *(pszenica, mleko, 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 697,0038 kcal
Białko 22,1058 g
Tłuszcz 14,6969 g
Węglowodany 64,0223 g
NKT 0,7948 g
Błonnik 10,1493 g
Cukry 9,5731 g
Sód 127,1895 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

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

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

Wartość energetyczna 1 569,3202 kcal
Białko 53,9266 g
Tłuszcz 45,2101 g
Węglowodany 175,0656 g
NKT 10,8293 g
Błonnik 18,2713 g
Cukry 37,3711 g
Sód 1 293,8638 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13

Nasiona łubinu

14

Owoce morza

dorsz

Dorsz

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

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N