



Wtorek 04-08-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), 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 779,2409 kcal

Białko 26,0331 g

Tłuszcz 23,2030 g

Węglowodany 106,7668 g

NKT 8,7126 g

Błonnik 5,1850 g

Cukry 13,5630 g

Sód 1 205,9779 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 356,8960 kcal

Białko 46,1501 g

Tłuszcz 37,6175 g

Węglowodany 144,3114 g

NKT 9,1790 g

Błonnik 20,1471 g

Cukry 12,9210 g

Sód 785,2734 mg

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Ogonówka parzona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 207,1500 kcal

Białko 7,0810 g

Tłuszcz 6,6620 g

Węglowodany 29,0330 g

NKT 1,9432 g

Błonnik 2,9290 g

Cukry 0,9180 g

Sód 568,9200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal

Białko 16,0930 g

Tłuszcz 18,2200 g

Węglowodany 55,3520 g

NKT 6,1737 g

Błonnik 0,9290 g

Cukry 2,7300 g

Sód 493,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 957,8969 kcal
Białko 101,8072 g
Tłuszcz 88,2525 g
Węglowodany 358,4132 g
NKT 27,3735 g
Błonnik 31,5901 g
Cukry 33,4320 g
Sód 3 123,6713 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), 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 779,2409 kcal
Białko 26,0331 g
Tłuszcz 23,2030 g
Węglowodany 106,7668 g
NKT 8,7126 g
Błonnik 5,1850 g
Cukry 13,5630 g
Sód 1 205,9779 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Ogonówka parzona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 207,1500 kcal
Białko 7,0810 g
Tłuszcz 6,6620 g
Węglowodany 29,0330 g
NKT 1,9432 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,9180 g

Sód 568,9200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 503,5309 kcal
Białko 91,6171 g
Tłuszcz 85,2400 g
Węglowodany 276,8878 g
NKT 27,2230 g
Błonnik 25,6030 g
Cukry 41,0010 g
Sód 2 640,5481 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), 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 779,2409 kcal
Białko 26,0331 g
Tłuszcz 23,2030 g
Węglowodany 106,7668 g
NKT 8,7126 g
Błonnik 5,1850 g
Cukry 13,5630 g
Sód 1 205,9779 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 298,8960 kcal
Białko 46,1501 g
Tłuszcz 37,6175 g
Węglowodany 143,0114 g
NKT 9,1790 g
Błonnik 20,1471 g

Cukry 11,4810 g
Sód 785,2734 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 2 692,7469 kcal
Białko 94,7262 g
Tłuszcz 81,5905 g
Węglowodany 328,0802 g
NKT 25,4303 g
Błonnik 28,6611 g
Cukry 31,0740 g
Sód 2 554,7513 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), 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 665,0109 kcal
Białko 24,9461 g
Tłuszcz 24,0890 g
Węglowodany 84,4158 g
NKT 8,6276 g
Błonnik 6,5850 g
Cukry 12,7000 g
Sód 953,2479 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal
Białko 31,4100 g
Tłuszcz 31,1550 g
Węglowodany 75,7360 g
NKT 8,3935 g

Błonnik 16,5600 g
Cukry 21,7900 g
Sód 246,6502 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 211,1509 kcal
Białko 79,4491 g
Tłuszcz 77,5140 g
Węglowodany 243,6538 g
NKT 24,6598 g
Błonnik 27,8240 g
Cukry 40,0700 g
Sód 1 756,3981 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), 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 779,2409 kcal
Białko 26,0331 g
Tłuszcz 23,2030 g
Węglowodany 106,7668 g
NKT 8,7126 g
Błonnik 5,1850 g
Cukry 13,5630 g
Sód 1 205,9779 mg

Dodatek 3 S

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Ogonówka parzona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 178,5500 kcal
Białko 5,8410 g
Tłuszcz 6,3320 g
Węglowodany 20,1830 g
NKT 1,9732 g

Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,8180 g
Sód 501,7200 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 474,9309 kcal
Białko 90,3771 g
Tłuszcz 84,9100 g
Węglowodany 268,0378 g
NKT 27,2530 g
Błonnik 23,1030 g
Cukry 40,9010 g
Sód 2 573,3481 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,0109 kcal
Białko 27,1961 g
Tłuszcz 25,6890 g
Węglowodany 87,6158 g
NKT 8,6276 g
Błonnik 5,2350 g

Cukry 12,5500 g
Sód 903,2479 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 325,1509 kcal
Białko 84,8491 g
Tłuszcz 81,0140 g
Węglowodany 261,0538 g
NKT 24,7598 g
Błonnik 26,6240 g
Cukry 49,7700 g
Sód 1 658,3981 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Sznycel schabowy przekładany szynką i serem smażon 120g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 033,1927 kcal
Białko 30,9653 g
Tłuszcz 36,9345 g
Węglowodany 91,7054 g
NKT 6,3498 g
Błonnik 21,3547 g
Cukry 19,9588 g
Sód 648,0395 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 579,8280 kcal
Białko 88,6888 g
Tłuszcz 101,2328 g
Węglowodany 271,3846 g
NKT 23,7698 g
Błonnik 28,3347 g
Cukry 39,2664 g
Sód 3 366,9740 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), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%^{tł} 17g *
(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko,
żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz drobiowy z
warzywami w pomidorach duszony 180g *(pszenica, seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica,
jaja), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,8856 kcal
Białko 33,7798 g
Tłuszcz 24,3151 g
Węglowodany 84,9784 g
NKT 1,3841 g
Błonnik 10,5297 g
Cukry 9,6798 g
Sód 198,6018 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5100 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 236,9456 kcal
Białko 91,5018 g
Tłuszcz 89,1431 g
Węglowodany 255,8524 g
NKT 20,9359 g
Błonnik 17,6577 g
Cukry 29,2663 g
Sód 2 164,1719 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Sznycel schabowy przekładany szynką i serem smażon 120g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 033,1927 kcal
Białko 30,9653 g
Tłuszcz 36,9345 g
Węglowodany 91,7054 g
NKT 6,3498 g
Błonnik 21,3547 g
Cukry 19,9588 g
Sód 648,0395 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 474,7680 kcal
Białko 77,6728 g
Tłuszcz 93,0588 g
Węglowodany 269,6226 g
NKT 23,7046 g
Błonnik 29,4557 g
Cukry 38,4864 g
Sód 3 230,6040 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz drobiowy z warzywami w pomidorach duszony 180g *(pszenica, seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 937,8856 kcal
Białko 33,7798 g
Tłuszcz 24,3151 g
Węglowodany 90,1784 g
NKT 1,3841 g
Błonnik 10,5297 g
Cukry 15,4398 g
Sód 198,6018 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 558,9256 kcal
Białko 84,0468 g
Tłuszcz 83,3641 g
Węglowodany 302,8374 g
NKT 19,0054 g
Błonnik 20,8237 g
Cukry 35,0763 g
Sód 2 128,4719 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz drobiowy z warzywami w pomidorach duszony 180g *(pszenica, seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,8856 kcal
Białko 33,7798 g
Tłuszcz 24,3151 g
Węglowodany 84,9784 g
NKT 1,3841 g
Błonnik 10,5297 g
Cukry 9,6798 g
Sód 198,6018 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 246,5956 kcal
Białko 91,2268 g
Tłuszcz 90,1331 g
Węglowodany 256,0874 g
NKT 19,2559 g
Błonnik 17,6577 g
Cukry 29,2663 g
Sód 2 043,5719 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz drobiowy z warzywami w pomidorach duszony 180g *(pszenica, seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 995,8856 kcal

Białko 33,7798 g
Tłuszcz 24,3151 g
Węglowodany 91,4784 g
NKT 1,3841 g
Błonnik 10,5297 g
Cukry 16,8798 g
Sód 198,6018 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 691,9256 kcal
Białko 84,6468 g
Tłuszcz 84,1141 g
Węglowodany 317,3374 g
NKT 19,0654 g
Błonnik 24,4237 g
Cukry 51,5163 g
Sód 2 131,4719 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ogonówka parzona 45g, 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 484,6100 kcal
Białko 20,3810 g
Tłuszcz 15,8080 g
Węglowodany 54,7510 g
NKT 4,9212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 2,2700 g
Sód 1 248,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 199,9518 kcal
Białko 80,4692 g
Tłuszcz 66,3244 g
Węglowodany 297,6413 g
NKT 19,6647 g
Błonnik 24,0719 g
Cukry 46,0360 g
Sód 2 851,3837 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), Woda mineralna 200g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,2100 kcal

Białko 20,3810 g
Tłuszcz 15,5080 g
Węglowodany 52,4110 g
NKT 4,7212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,3700 g
Sód 1 201,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 146,0900 kcal
Białko 91,5820 g
Tłuszcz 71,8320 g
Węglowodany 265,1620 g
NKT 20,6566 g
Błonnik 26,9770 g
Cukry 39,3500 g
Sód 3 012,3700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 723,8800 kcal
Białko 24,5860 g
Tłuszcz 22,8740 g
Węglowodany 96,4210 g
NKT 8,6594 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 13,0330 g
Sód 1 112,8400 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,2100 kcal

Białko 18,6810 g
Tłuszcz 15,4080 g
Węglowodany 54,4110 g
NKT 4,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 2,0700 g
Sód 1 244,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 121,1518 kcal
Białko 73,2692 g
Tłuszcz 60,4144 g
Węglowodany 293,8813 g
NKT 18,1587 g
Błonnik 22,5319 g
Cukry 45,1860 g
Sód 2 695,5837 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,6000 kcal

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,6000 kcal

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), 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

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 506,6632 kcal
Białko 92,2616 g
Tłuszcz 83,2260 g
Węglowodany 282,6123 g
NKT 19,7824 g
Błonnik 21,1809 g
Cukry 30,9650 g
Sód 2 888,5177 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,1200 kcal
Białko 19,2320 g
Tłuszcz 27,2700 g

Węglowodany 62,7920 g
NKT 6,7385 g
Cukry 1,2120 g
Sód 723,6900 mg

Dodatek 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 2 119,3394 kcal
Białko 86,6499 g
Tłuszcz 73,4423 g
Węglowodany 264,4583 g
NKT 19,2273 g
Błonnik 16,9370 g
Cukry 25,3900 g
Sód 2 061,2073 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

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 6,7985 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,7120 g
Sód 675,2900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 370,8132 kcal
Białko 83,5846 g
Tłuszcz 75,7340 g
Węglowodany 270,5973 g
NKT 19,9160 g
Błonnik 21,8729 g
Cukry 29,6550 g
Sód 2 807,4777 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,5620 g
Sód 625,2900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 085,7394 kcal
Białko 79,1039 g
Tłuszcz 68,2563 g
Węglowodany 231,2383 g
NKT 19,2841 g
Błonnik 16,7080 g
Cukry 29,0200 g
Sód 1 583,0873 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 201,9681 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,1200 kcal
Białko 19,2320 g
Tłuszcz 27,2700 g
Węglowodany 62,7920 g
NKT 6,7385 g
Cukry 1,2120 g
Sód 723,6900 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 164,3368 kcal
Białko 86,6502 g
Tłuszcz 78,4420 g
Węglowodany 264,4583 g
NKT 19,5838 g
Błonnik 16,9370 g
Cukry 25,3900 g
Sód 2 061,2081 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal
Białko 23,2990 g
Tłuszcz 27,8550 g
Węglowodany 96,7280 g
NKT 10,3386 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,5750 g
Sód 1 146,2200 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g *(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,8266 kcal
Białko 43,7672 g
Tłuszcz 15,5572 g
Węglowodany 143,9274 g
NKT 1,9457 g
Błonnik 28,2751 g
Cukry 34,5164 g
Sód 755,9777 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,7500 kcal
Białko 16,0130 g
Tłuszcz 18,4800 g
Węglowodany 62,3130 g
NKT 6,1877 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5300 g
Sód 929,4600 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 719,8566 kcal
Białko 99,8892 g
Tłuszcz 73,8022 g
Węglowodany 341,5484 g
NKT 21,9740 g
Błonnik 34,2671 g
Cukry 52,6214 g
Sód 3 213,8577 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,5800 kcal
Białko 22,9080 g
Tłuszcz 27,7380 g
Węglowodany 82,0230 g
NKT 10,2385 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,4250 g
Sód 985,3600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 79,0024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 13,5163 g
Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal
Białko 15,1330 g
Tłuszcz 18,2200 g

Węglowodany 52,5130 g
NKT 6,1477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3300 g
Sód 838,0600 mg

Dodatek 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 2 220,2833 kcal
Białko 86,9338 g
Tłuszcz 89,6551 g
Węglowodany 252,1184 g
NKT 21,3558 g
Błonnik 21,5621 g
Cukry 31,2713 g
Sód 2 466,6139 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal
Białko 23,2990 g
Tłuszcz 27,8550 g
Węglowodany 96,7280 g
NKT 10,3386 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,5750 g
Sód 1 146,2200 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g *(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,8266 kcal
Białko 43,7672 g
Tłuszcz 15,5572 g
Węglowodany 143,9274 g
NKT 1,9457 g
Błonnik 28,2751 g
Cukry 34,5164 g
Sód 755,9777 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,1900 kcal
Białko 16,0340 g
Tłuszcz 20,9550 g

Węglowodany 62,3340 g
NKT 7,1177 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,5300 g
Sód 929,7300 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 543,5966 kcal
Białko 93,0002 g
Tłuszcz 69,7672 g
Węglowodany 311,9894 g
NKT 21,2020 g
Błonnik 31,3771 g
Cukry 51,4214 g
Sód 2 945,3277 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,1400 kcal
Białko 25,9960 g
Tłuszcz 30,9540 g
Węglowodany 91,7790 g
NKT 10,3665 g
Błonnik 2,7270 g
Cukry 12,8250 g
Sód 935,0800 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, 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 976,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g
Sód 260,9939 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,6900 kcal
Białko 19,6340 g
Tłuszcz 23,1550 g
Węglowodany 91,0340 g

NKT 7,2677 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,7300 g
Sód 1 129,7300 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 522,2833 kcal
Białko 87,6128 g
Tłuszcz 91,2961 g
Węglowodany 276,0154 g
NKT 20,9018 g
Błonnik 20,0761 g
Cukry 35,6313 g
Sód 2 439,2039 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g *(mleko),
Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,5800 kcal
Białko 22,9080 g
Tłuszcz 27,7380 g
Węglowodany 82,0230 g
NKT 10,2385 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,4250 g
Sód 985,3600 mg

Dodatek 3 S

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

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 makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 79,0024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g

Cukry 13,5163 g
Sód 260,9939 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal
Białko 15,1330 g
Tłuszcz 18,2200 g
Węglowodany 52,5130 g
NKT 6,1477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3300 g
Sód 838,0600 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 206,6733 kcal
Białko 87,0148 g
Tłuszcz 89,9711 g
Węglowodany 244,3474 g
NKT 21,5970 g
Błonnik 19,1011 g
Cukry 31,4213 g
Sód 2 412,5339 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,7100 kcal
Białko 27,5630 g
Tłuszcz 28,5880 g
Węglowodany 91,6360 g
NKT 8,5745 g
Błonnik 2,7230 g
Cukry 12,9240 g
Sód 1 047,6600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, 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 976,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g

Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal

Białko 0,6000 g

Tłuszcz 0,7500 g

Węglowodany 13,2000 g

NKT 0,0600 g

Błonnik 3,6000 g

Cukry 15,0000 g

Sód 3,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,5500 kcal

Białko 15,6830 g

Tłuszcz 19,7200 g

Węglowodany 57,7130 g

NKT 6,2477 g

Błonnik 1,7790 g

Cukry 0,8800 g

Sód 831,0600 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartość energetyczna 2 382,7133 kcal

Białko 85,8288 g

Tłuszcz 86,2451 g

Węglowodany 255,7514 g

NKT 18,1498 g

Błonnik 25,0221 g

Cukry 49,8803 g

Sód 2 256,1139 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 545,9300 kcal
Białko 22,3660 g
Tłuszcz 18,6530 g
Węglowodany 64,3890 g
NKT 6,0989 g
Błonnik 0,3150 g
Cukry 2,5600 g
Sód 1 380,7800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0000 kcal

Białko 19,5760 g
Tłuszcz 18,3500 g
Węglowodany 56,5320 g
NKT 6,1769 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,0606 g
Sód 1 311,2900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 186,2585 kcal
Białko 72,5106 g
Tłuszcz 71,7648 g
Węglowodany 246,1780 g
NKT 21,4609 g
Błonnik 25,5990 g
Cukry 38,4296 g
Sód 2 625,3325 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 82,4130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 13,3820 g
Sód 339,8301 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,8000 kcal
Białko 21,4060 g
Tłuszcz 19,8300 g
Węglowodany 58,5920 g
NKT 6,1589 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,9100 g
Sód 839,4900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 181,0400 kcal
Białko 78,5760 g
Tłuszcz 75,2200 g
Węglowodany 238,0780 g
NKT 23,6485 g
Błonnik 24,3450 g
Cukry 38,0420 g
Sód 2 147,8301 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 292,1500 kcal
Białko 7,0660 g
Tłuszcz 8,9110 g
Węglowodany 41,0000 g
NKT 1,9857 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,1700 g
Sód 530,1200 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 198,3100 kcal
Białko 93,5290 g
Tłuszcz 86,3980 g
Węglowodany 251,1730 g
NKT 27,2937 g
Błonnik 21,9740 g
Cukry 26,1520 g
Sód 2 726,1501 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal
Białko 29,4820 g

Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 82,4130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 13,3820 g
Sód 339,8301 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Poładwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 376,8000 kcal
Białko 89,0140 g
Tłuszcz 83,7220 g
Węglowodany 268,1440 g
NKT 25,9030 g
Błonnik 27,5450 g
Cukry 46,0420 g
Sód 2 121,2001 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,5800 kcal
Białko 22,5520 g
Tłuszcz 23,3840 g
Węglowodany 71,0690 g
NKT 9,3690 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,3630 g
Sód 1 196,2400 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Kefir naturalny 200g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,4492 kcal
Białko 31,2499 g
Tłuszcz 23,8300 g
Węglowodany 92,3095 g
NKT 3,8491 g
Błonnik 16,7949 g
Cukry 11,9320 g
Sód 288,0003 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g

Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 391,5392 kcal
Białko 90,5829 g
Tłuszcz 73,4820 g
Węglowodany 295,3495 g
NKT 20,2403 g
Błonnik 30,0169 g
Cukry 48,6650 g
Sód 3 006,7203 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), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,5800 kcal
Białko 22,5520 g
Tłuszcz 23,3840 g
Węglowodany 71,0690 g
NKT 9,3690 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,3630 g
Sód 1 196,2400 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko), Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 169,7900 kcal
Białko 92,6480 g
Tłuszcz 74,2920 g
Węglowodany 265,1600 g
NKT 20,5162 g
Błonnik 26,9770 g
Cukry 38,8300 g
Sód 3 145,7700 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,0800 kcal
Białko 23,9020 g
Tłuszcz 23,9840 g
Węglowodany 96,5690 g
NKT 9,5190 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 12,7130 g
Sód 1 446,2400 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,4492 kcal
Białko 31,2499 g
Tłuszcz 23,8300 g
Węglowodany 92,3095 g
NKT 3,8491 g
Błonnik 16,7949 g
Cukry 11,9320 g
Sód 288,0003 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,7100 kcal
Białko 20,4310 g
Tłuszcz 16,7580 g
Węglowodany 54,2610 g
NKT 3,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,8700 g
Sód 1 044,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 312,7392 kcal
Białko 83,3829 g
Tłuszcz 67,5720 g
Węglowodany 291,5895 g
NKT 18,7343 g
Błonnik 28,4769 g
Cukry 47,8150 g
Sód 2 850,9203 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,7300 kcal
Białko 23,9280 g
Tłuszcz 25,3030 g
Węglowodany 85,5230 g
NKT 9,4745 g
Błonnik 4,7530 g
Cukry 12,0500 g
Sód 1 283,3100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 435,6000 kcal
Białko 80,8930 g
Tłuszcz 75,8260 g
Węglowodany 288,8130 g
NKT 21,7207 g
Błonnik 27,6870 g
Cukry 52,2270 g
Sód 2 628,1700 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,5800 kcal
Białko 22,5520 g
Tłuszcz 23,3840 g
Węglowodany 71,0690 g
NKT 9,3690 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 12,3630 g
Sód 1 196,2400 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

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 2 111,7400 kcal
Białko 91,4030 g
Tłuszcz 75,5820 g
Węglowodany 254,9450 g
NKT 18,9202 g
Błonnik 25,0870 g
Cukry 28,3300 g
Sód 3 023,5700 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,2300 kcal
Białko 22,5780 g
Tłuszcz 24,7030 g
Węglowodany 60,0230 g
NKT 9,3245 g
Błonnik 3,4030 g
Cukry 11,7000 g
Sód 1 033,3100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%¹ 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 520,5000 kcal
Białko 86,9930 g
Tłuszcz 82,6860 g
Węglowodany 292,4830 g
NKT 23,2267 g
Błonnik 26,7270 g
Cukry 52,5770 g
Sód 2 729,9700 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 pieczarkowa z ziemniakami na wyw. mięsny 250g *(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 930,3661 kcal
Białko 37,8608 g
Tłuszcz 24,8801 g
Węglowodany 86,1530 g
NKT 4,8383 g
Błonnik 20,8131 g
Cukry 12,6890 g
Sód 586,5797 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 533,9361 kcal
Białko 94,3548 g
Tłuszcz 76,4901 g
Węglowodany 300,1910 g
NKT 23,1451 g
Błonnik 32,2531 g
Cukry 32,8020 g
Sód 2 771,6597 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 koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto),

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 457,6800 kcal
Białko 92,1350 g
Tłuszcz 85,7750 g
Węglowodany 265,9460 g
NKT 27,4502 g
Błonnik 21,6160 g
Cukry 29,2560 g
Sód 2 414,6001 mg

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 pieczarkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 930,3661 kcal
Białko 37,8608 g
Tłuszcz 24,8801 g
Węglowodany 86,1530 g
NKT 4,8383 g
Błonnik 20,8131 g
Cukry 12,6890 g
Sód 586,5797 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 2 338,6861 kcal
Białko 87,2868 g
Tłuszcz 70,3541 g
Węglowodany 271,2250 g
NKT 21,5852 g
Błonnik 29,3241 g
Cukry 31,7620 g
Sód 2 362,6897 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,0700 kcal
Białko 15,3430 g
Tłuszcz 20,5260 g
Węglowodany 58,5570 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 173,6600 kcal
Białko 78,6800 g
Tłuszcz 79,3810 g
Węglowodany 230,7840 g
NKT 25,5083 g
Błonnik 23,3370 g
Cukry 26,8030 g
Sód 2 035,8101 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

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

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 287,6600 kcal
Białko 84,0800 g
Tłuszcz 82,8810 g
Węglowodany 248,1840 g
NKT 25,6083 g
Błonnik 22,1370 g
Cukry 36,5030 g
Sód 1 937,8101 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 0,0870 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 285,2000 mg

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,9200 kcal
Białko 25,9770 g
Tłuszcz 35,5830 g
Węglowodany 53,0570 g

NKT 13,1565 g
Cukry 1,5040 g
Sód 1 392,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 216,5228 kcal
Białko 97,2271 g
Tłuszcz 92,7170 g
Węglowodany 241,1553 g
NKT 27,9068 g
Błonnik 20,0181 g
Cukry 21,3520 g
Sód 2 937,1298 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 787,4200 kcal
Białko 27,3270 g
Tłuszcz 36,1830 g
Węglowodany 78,5570 g

NKT 13,3065 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8540 g
Sód 1 642,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

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

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 9,0765 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8940 g
Sód 953,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,1214 kcal
Białko 29,5610 g
Tłuszcz 14,1500 g
Węglowodany 68,2094 g
NKT 3,2247 g

Błonnik 16,3211 g
Cukry 3,6030 g
Sód 154,3716 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 154,3716 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,8000 kcal

Białko 23,6170 g

Tłuszcz 30,3130 g

Węglowodany 61,9850 g

NKT 9,0765 g

Cukry 1,7440 g

Sód 903,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 g

Węglowodany 22,9500 g

NKT 1,3650 g

Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g

Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 295,6528 kcal

Białko 86,7321 g

Tłuszcz 79,4870 g

Węglowodany 256,0083 g

NKT 23,3048 g

Błonnik 21,0281 g

Cukry 37,2520 g

Sód 2 052,2298 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,1409 kcal
Białko 23,1041 g
Tłuszcz 23,6460 g
Węglowodany 72,2938 g
NKT 9,4885 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 13,0200 g
Sód 1 208,7279 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 364,5352 kcal
Białko 80,6518 g
Tłuszcz 68,5736 g
Węglowodany 276,8582 g
NKT 20,3239 g
Błonnik 14,5130 g
Cukry 36,6502 g
Sód 2 762,5724 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,0209 kcal
Białko 30,2441 g
Tłuszcz 25,3260 g
Węglowodany 73,7218 g
NKT 9,9085 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 13,8600 g
Sód 1 225,5279 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1400 kcal
Białko 34,4550 g
Tłuszcz 23,4800 g
Węglowodany 97,0930 g
NKT 6,2831 g
Błonnik 15,0100 g
Cukry 5,2750 g
Sód 323,0501 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 22,4110 g
Węglowodany 62,8480 g

NKT 6,3080 g
Cukry 1,7690 g
Sód 988,9200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 331,6809 kcal
Białko 103,5101 g
Tłuszcz 84,8770 g
Węglowodany 272,8378 g
NKT 24,5616 g
Błonnik 19,2260 g
Cukry 23,7040 g
Sód 2 944,6980 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,6409 kcal
Białko 24,4541 g
Tłuszcz 24,2460 g
Węglowodany 97,7938 g
NKT 9,6385 g
Błonnik 2,6760 g
Cukry 13,3700 g
Sód 1 458,7279 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 368,8352 kcal
Białko 78,5218 g
Tłuszcz 68,5136 g
Węglowodany 283,5582 g
NKT 20,4339 g
Błonnik 17,0630 g
Cukry 26,5002 g
Sód 2 962,1724 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,3409 kcal
Białko 24,5341 g
Tłuszcz 25,4060 g
Węglowodany 87,2938 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 2,6760 g
Cukry 12,7700 g
Sód 1 293,1279 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 350,1209 kcal
Białko 86,1321 g
Tłuszcz 75,1130 g
Węglowodany 268,7358 g
NKT 23,6150 g
Błonnik 22,8360 g
Cukry 28,1810 g
Sód 2 595,5680 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,1409 kcal
Białko 23,1041 g
Tłuszcz 23,6460 g
Węglowodany 72,2938 g
NKT 9,4885 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 13,0200 g
Sód 1 208,7279 mg

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Cukry 5,2750 g
Sód 323,0501 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 284,2509 kcal
Białko 96,4211 g
Tłuszcz 83,2030 g
Węglowodany 271,4548 g
NKT 24,1428 g
Błonnik 19,2650 g
Cukry 22,8940 g
Sód 2 928,0180 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,3409 kcal
Białko 26,7841 g
Tłuszcz 27,0060 g
Węglowodany 90,4938 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 12,6200 g
Sód 1 243,1279 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 464,1209 kcal
Białko 91,5321 g
Tłuszcz 78,6130 g
Węglowodany 286,1358 g
NKT 23,7150 g
Błonnik 21,6360 g
Cukry 37,8810 g
Sód 2 497,5680 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

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

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

dorsz	Dorsz
jaja	Białko jaja kurzego
orzechy	Orzechy i nasiona
P16	Ananas
P19	Banan
P23	Brzoskwinia
P26	Cytrynian
P29	Dodatek do żywności
P33	Gałka muszkatołowa
P36	Grzyb

P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	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