



Poniedziałek 24-08-2026

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), 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

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Makaron penne z filetem z kurcz, piecz w s śmiet 250g *(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 302,7611 kcal

Białko 54,7119 g

Tłuszcz 35,5890 g

Węglowodany 121,2007 g

NKT 4,8503 g

Błonnik 10,0049 g

Cukry 10,1370 g

Sód 352,3895 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,2600 kcal

Białko 7,2900 g

Tłuszcz 6,7180 g

Węglowodany 28,9420 g

NKT 1,7540 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 0,8000 g

Sód 408,8500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,8600 kcal

Białko 13,4040 g

Tłuszcz 21,4080 g

Węglowodany 56,3440 g

NKT 5,7026 g

Błonnik 3,7400 g

Cukry 2,0040 g

Sód 1 009,9200 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 2 738,2611 kcal
Białko 105,0919 g
Tłuszcz 88,5390 g
Węglowodany 300,3577 g
NKT 22,1813 g
Błonnik 22,4379 g
Cukry 28,9240 g
Sód 2 704,4995 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), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 83,9720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 1,8210 g
Sód 216,8200 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

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Margaryna miękka 17g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,2600 kcal
Białko 21,7640 g
Tłuszcz 27,2080 g
Węglowodany 54,8840 g
NKT 6,2026 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,3100 g
Sód 1 051,5200 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 2 269,3000 kcal
Białko 96,8380 g
Tłuszcz 88,2380 g
Węglowodany 259,1510 g
NKT 24,8507 g
Błonnik 14,8440 g
Cukry 29,7510 g
Sód 2 663,6500 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

Grochówka na wyw mięsnym 250g *(pszenica, orzechy, seler), Makaron penne z filetem z kurcz, piecz w s śmiet 250g *(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 302,7611 kcal
Białko 54,7119 g
Tłuszcz 35,5890 g
Węglowodany 121,2007 g
NKT 4,8503 g
Błonnik 10,0049 g
Cukry 10,1370 g
Sód 352,3895 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,8600 kcal
Białko 13,4040 g
Tłuszcz 21,4080 g
Węglowodany 56,3440 g
NKT 5,7026 g
Błonnik 3,7400 g
Cukry 2,0040 g
Sód 1 009,9200 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 664,5011 kcal
Białko 99,1519 g
Tłuszcz 82,4210 g
Węglowodany 296,9157 g
NKT 20,5773 g
Błonnik 20,8979 g
Cukry 28,4740 g
Sód 2 545,6495 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), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,8000 kcal
Białko 24,9400 g
Tłuszcz 24,0860 g
Węglowodany 84,3650 g
NKT 8,6276 g
Błonnik 6,5820 g
Cukry 12,7000 g
Sód 952,8300 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 90,4720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 9,0210 g

Sód 216,8200 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9200 kcal
Białko 15,7730 g
Tłuszcz 26,8330 g
Węglowodany 59,6630 g
NKT 7,9126 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,8540 g
Sód 941,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 345,5300 kcal
Białko 80,3050 g
Tłuszcz 79,6560 g
Węglowodany 257,4500 g
NKT 24,4224 g
Błonnik 17,3830 g
Cukry 26,8750 g
Sód 2 181,2000 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 83,9720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 1,8210 g
Sód 216,8200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,8600 kcal
Białko 15,1040 g
Tłuszcz 21,5080 g
Węglowodany 54,3440 g
NKT 5,6026 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,3040 g
Sód 966,9200 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 2 130,8500 kcal
Białko 88,9330 g
Tłuszcz 83,8280 g
Węglowodany 248,3960 g
NKT 22,6547 g
Błonnik 12,9540 g
Cukry 19,2450 g
Sód 2 456,8500 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 90,4720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 9,0210 g
Sód 216,8200 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

Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Herbata czarna 220g, Szynka wieprzowa gotowana 30g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 300,2800 kcal
Białko 8,7220 g
Tłuszcz 14,2820 g
Węglowodany 30,8120 g
NKT 4,1366 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,4560 g
Sód 551,7000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 850,6331 kcal
Białko 63,1774 g
Tłuszcz 56,5561 g
Węglowodany 199,3298 g
NKT 16,5222 g
Błonnik 14,4080 g
Cukry 31,2870 g
Sód 1 333,9710 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 83,9720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 1,8210 g
Sód 216,8200 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,9500 kcal
Białko 13,4100 g
Tłuszcz 20,0450 g
Węglowodany 54,3000 g
NKT 5,1846 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,2050 g
Sód 872,6500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 094,9900 kcal

Białko 87,5840 g

Tłuszcz 80,7750 g

Węglowodany 247,5670 g

NKT 23,7327 g

Błonnik 13,3440 g

Cukry 19,6460 g

Sód 2 482,7800 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 920,2676 kcal
Białko 27,0859 g
Tłuszcz 23,9700 g
Węglowodany 98,4300 g
NKT 6,0647 g
Błonnik 16,8111 g
Cukry 9,0495 g
Sód 160,7195 mg

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

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,6500 kcal
Białko 13,8130 g
Tłuszcz 17,7160 g
Węglowodany 83,0850 g
NKT 6,4717 g
Błonnik 0,8290 g
Cukry 7,3700 g
Sód 573,1100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 290,3476 kcal
Białko 72,7779 g
Tłuszcz 72,5160 g
Węglowodany 273,3930 g
NKT 24,1950 g
Błonnik 21,2431 g
Cukry 51,2195 g
Sód 1 681,1995 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 mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 78,1610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 16,3720 g
Sód 270,4302 mg

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

Kielbasa łopatkowa 28g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,2500 kcal
Białko 15,9930 g
Tłuszcz 21,4160 g
Węglowodany 44,1550 g
NKT 6,4317 g

Błonnik 0,4290 g
Cukry 2,0300 g
Sód 617,2100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 084,0000 kcal
Białko 96,2800 g
Tłuszcz 88,5130 g
Węglowodany 220,8240 g
NKT 28,1363 g
Błonnik 19,2440 g
Cukry 40,4080 g
Sód 2 133,3502 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 920,2676 kcal
Białko 27,0859 g
Tłuszcz 23,9700 g
Węglowodany 98,4300 g
NKT 6,0647 g
Błonnik 16,8111 g
Cukry 9,0495 g
Sód 160,7195 mg

Kolacja

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,4500 kcal
Białko 11,2330 g
Tłuszcz 17,3560 g
Węglowodany 75,2850 g
NKT 6,5317 g

Błonnik 3,5290 g
Cukry 6,8700 g
Sód 524,7100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 167,1476 kcal
Białko 69,5979 g
Tłuszcz 71,4060 g
Węglowodany 252,3930 g
NKT 24,1950 g
Błonnik 20,3431 g
Cukry 35,7195 g
Sód 1 629,7995 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), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8500 kcal
Białko 26,5550 g
Tłuszcz 27,8900 g
Węglowodany 84,5680 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 2,7530 g
Cukry 12,7500 g
Sód 968,1100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 mg

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,4500 kcal
Białko 13,4830 g
Tłuszcz 18,9560 g
Węglowodany 78,4850 g
NKT 6,5317 g
Błonnik 2,1790 g

Cukry 6,7200 g
Sód 474,7100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 219,8000 kcal
Białko 76,6600 g
Tłuszcz 75,8530 g
Węglowodany 255,0140 g
NKT 25,7363 g
Błonnik 22,3440 g
Cukry 48,4020 g
Sód 1 773,2502 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, Pomidory 20g, Sałata zielona 30g, Polędwica drobiowa parzona 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,0500 kcal
Białko 7,8130 g
Tłuszcz 6,4510 g
Węglowodany 40,9410 g
NKT 1,6824 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3400 g
Sód 526,5700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 78,1610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 16,3720 g
Sód 270,4302 mg

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 489,2500 kcal
Białko 18,7530 g
Tłuszcz 24,2960 g
Węglowodany 44,2350 g
NKT 6,7917 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 2,0700 g
Sód 768,8100 mg

Dodatek 3 K

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 180,6500 kcal
Białko 89,1930 g
Tłuszcz 86,1440 g
Węglowodany 251,3050 g
NKT 27,5787 g
Błonnik 19,6730 g
Cukry 39,7820 g
Sód 2 600,9202 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,6900 kcal
Białko 22,7560 g
Tłuszcz 17,3250 g
Węglowodany 84,0690 g
NKT 5,5580 g
Błonnik 2,7530 g
Cukry 12,7500 g
Sód 826,5800 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 100g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 100g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,2200 kcal
Białko 21,6220 g
Tłuszcz 19,2170 g
Węglowodany 60,1510 g
NKT 5,3136 g
Błonnik 13,5460 g
Cukry 21,3740 g
Sód 234,6502 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 289,9300 kcal
Białko 8,1320 g
Tłuszcz 9,8910 g
Węglowodany 42,8600 g
NKT 3,1657 g
Błonnik 0,6690 g
Cukry 3,9500 g
Sód 212,7400 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 743,8400 kcal
Białko 59,4100 g
Tłuszcz 50,7330 g
Węglowodany 206,6800 g
NKT 16,1373 g
Błonnik 18,4680 g
Cukry 54,8740 g
Sód 1 335,9702 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 78,1610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 16,3720 g
Sód 270,4302 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 489,2500 kcal
Białko 18,7530 g
Tłuszcz 24,2960 g
Węglowodany 44,2350 g
NKT 6,7917 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 2,0700 g
Sód 768,8100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 980,6000 kcal
Białko 82,2800 g
Tłuszcz 79,9930 g
Węglowodany 221,3640 g
NKT 25,9963 g
Błonnik 20,7440 g
Cukry 48,4420 g
Sód 2 076,3502 mg

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,6409 kcal
Białko 24,0701 g
Tłuszcz 22,8480 g
Węglowodany 71,0988 g
NKT 9,3786 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 12,8200 g
Sód 837,2379 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

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,0953 kcal
Białko 17,0295 g
Tłuszcz 28,4813 g
Węglowodany 68,9542 g
NKT 6,3913 g
Błonnik 1,2130 g
Cukry 2,5476 g
Sód 1 429,0545 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 2 439,8605 kcal
Białko 78,1213 g
Tłuszcz 73,9959 g
Węglowodany 296,2694 g
NKT 20,3773 g
Błonnik 14,2260 g
Cukry 45,2288 g
Sód 2 830,7169 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,5409 kcal
Białko 24,1491 g
Tłuszcz 23,0710 g
Węglowodany 72,0938 g
NKT 9,3885 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 12,8200 g
Sód 834,9779 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

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

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,4700 kcal
Białko 22,4400 g
Tłuszcz 24,0070 g
Węglowodany 61,3480 g

NKT 6,7872 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 1,5360 g
Sód 1 015,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 275,9009 kcal
Białko 98,8791 g
Tłuszcz 84,2180 g
Węglowodany 269,7098 g
NKT 24,5208 g
Błonnik 21,0550 g
Cukry 22,4310 g
Sód 2 580,8880 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,1409 kcal
Białko 25,4201 g
Tłuszcz 23,4480 g
Węglowodany 96,5988 g
NKT 9,5286 g
Błonnik 2,6760 g
Cukry 13,1700 g
Sód 1 087,2379 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,9053 kcal
Białko 15,0165 g
Tłuszcz 28,2473 g

Węglowodany 64,4932 g
NKT 6,5143 g
Błonnik 3,9130 g
Cukry 2,1106 g
Sód 1 382,5445 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 2 392,6705 kcal
Białko 76,1083 g
Tłuszcz 73,9119 g
Węglowodany 291,8084 g
NKT 20,4703 g
Błonnik 18,2760 g
Cukry 27,1418 g
Sód 3 032,7069 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, 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 686,7409 kcal
Białko 25,5791 g
Tłuszcz 24,8310 g
Węglowodany 87,0938 g
NKT 9,5285 g
Błonnik 2,6760 g
Cukry 12,5700 g
Sód 919,3779 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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,2700 kcal
Białko 22,1100 g

Tłuszcz 25,2470 g
Węglowodany 56,7480 g
NKT 6,8472 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 0,8860 g
Sód 917,2600 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 2 350,1509 kcal
Białko 88,5941 g
Tłuszcz 76,1080 g
Węglowodany 269,0848 g
NKT 24,0238 g
Błonnik 23,2650 g
Cukry 27,7910 g
Sód 2 230,1880 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,5409 kcal
Białko 24,1491 g
Tłuszcz 23,0710 g
Węglowodany 72,0938 g
NKT 9,3885 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 12,8200 g
Sód 834,9779 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

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,4700 kcal
Białko 22,4400 g
Tłuszcz 24,0070 g
Węglowodany 61,3480 g
NKT 6,7872 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 1,5360 g
Sód 1 015,6600 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 2 276,3509 kcal
Białko 98,9301 g
Tłuszcz 84,2240 g
Węglowodany 269,7548 g
NKT 24,5220 g
Błonnik 21,0940 g
Cukry 22,4610 g
Sód 2 581,0080 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 190g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 428,1558 kcal
Białko 18,3470 g
Tłuszcz 14,3481 g
Węglowodany 56,7809 g
NKT 5,3285 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 8,2198 g
Sód 528,8999 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,3137 kcal
Białko 28,4413 g
Tłuszcz 17,1720 g
Węglowodany 101,7017 g
NKT 4,79366 g

Błonnik 27,7542 g
Cukry 9,0280 g
Sód 533,9204 mg

Dodatek Podwieczorku

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 318,6500 kcal
Białko 16,8610 g
Tłuszcz 14,4140 g
Węglowodany 31,0870 g
NKT 2,6152 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 0,5360 g
Sód 527,2800 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 756,6195 kcal
Białko 71,4493 g
Tłuszcz 48,9341 g
Węglowodany 238,0196 g
NKT 14,28236 g
Błonnik 33,3062 g
Cukry 39,0838 g
Sód 1 662,1003 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,5409 kcal
Białko 24,1491 g
Tłuszcz 23,0710 g
Węglowodany 72,0938 g
NKT 9,3885 g
Błonnik 1,3260 g
Cukry 12,8200 g
Sód 834,9779 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

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

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,4700 kcal
Białko 22,4400 g
Tłuszcz 24,0070 g
Węglowodany 61,3480 g
NKT 6,7872 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 1,5360 g
Sód 1 015,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 275,9009 kcal
Białko 98,8791 g
Tłuszcz 84,2180 g
Węglowodany 269,7098 g
NKT 24,5208 g
Błonnik 21,0550 g
Cukry 22,4310 g
Sód 2 580,8880 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze:

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

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

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

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

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 fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 860,0700 kcal
Białko 25,7430 g
Tłuszcz 12,8720 g
Węglowodany 106,7090 g
NKT 1,3176 g
Błonnik 23,4250 g
Cukry 17,6970 g
Sód 305,8401 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 481,7706 kcal
Białko 89,2180 g
Tłuszcz 77,5235 g
Węglowodany 291,2788 g
NKT 19,5132 g
Błonnik 26,8760 g
Cukry 37,0210 g
Sód 2 044,2803 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 860,0700 kcal
Białko 25,7430 g
Tłuszcz 12,8720 g
Węglowodany 106,7090 g
NKT 1,3176 g
Błonnik 23,4250 g
Cukry 17,6970 g
Sód 305,8401 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 350,8706 kcal
Białko 81,1020 g
Tłuszcz 70,0975 g
Węglowodany 279,7588 g
NKT 19,6600 g
Błonnik 27,9970 g
Cukry 36,0410 g
Sód 1 964,5603 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 6,7744 g
Błonnik 1,4340 g
Cukry 0,7510 g
Sód 601,4802 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%¹ 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Cukry 5,7880 g
Sód 201,9681 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 136,2501 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 303,3400 kcal
Białko 10,8660 g
Tłuszcz 14,7600 g
Węglowodany 32,2710 g
NKT 3,2600 g
Cukry 0,2060 g
Sód 289,6700 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 590,5500 kcal
Białko 54,6870 g
Tłuszcz 35,3490 g
Węglowodany 203,1470 g
NKT 10,5634 g
Błonnik 16,3610 g
Cukry 31,4030 g
Sód 978,2901 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 180g *(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 30g, Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 400,1177 kcal
Białko 16,4261 g
Tłuszcz 15,8371 g
Węglowodany 48,7396 g
NKT 4,9380 g
Błonnik 2,0630 g
Cukry 8,5156 g
Sód 600,2422 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 200g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g *(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,0021 kcal
Białko 25,3131 g
Tłuszcz 21,3384 g
Węglowodany 53,6021 g
NKT 0,8655 g
Błonnik 11,5252 g
Cukry 13,2962 g
Sód 206,3946 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 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 264,3700 kcal
Białko 10,4900 g
Tłuszcz 10,6870 g
Węglowodany 32,1080 g
NKT 3,0557 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,5300 g
Sód 432,2000 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 432,0898 kcal
Białko 62,7292 g
Tłuszcz 54,0125 g
Węglowodany 156,6497 g
NKT 10,7192 g
Błonnik 17,6172 g
Cukry 39,1418 g
Sód 1 355,2368 mg

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

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

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

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0000 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

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

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,6900 kcal
Białko 22,7560 g
Tłuszcz 17,3250 g
Węglowodany 84,0690 g
NKT 5,5580 g
Błonnik 2,7530 g
Cukry 12,7500 g
Sód 826,5800 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,4300 kcal
Białko 20,2420 g

Tłuszcz 21,1970 g
Węglowodany 57,0030 g
NKT 5,4821 g
Błonnik 14,8360 g
Cukry 11,8240 g
Sód 271,2501 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), 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 mięs. 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(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 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,6492 kcal
Białko 30,0749 g
Tłuszcz 21,9300 g
Węglowodany 70,8945 g
NKT 3,8180 g
Błonnik 18,4699 g
Cukry 10,9670 g
Sód 295,3003 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 2 194,1392 kcal
Białko 90,0079 g
Tłuszcz 71,6820 g
Węglowodany 275,6545 g
NKT 20,3632 g
Błonnik 29,6119 g
Cukry 48,4200 g
Sód 3 023,4203 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, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 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 2 114,4900 kcal
Białko 92,8980 g
Tłuszcz 72,6120 g
Węglowodany 253,6150 g
NKT 20,6576 g
Błonnik 27,7770 g
Cukry 41,7800 g
Sód 3 181,3200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(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 761,4800 kcal
Białko 24,5020 g
Tłuszcz 24,0840 g
Węglowodany 98,2890 g
NKT 9,6730 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,4330 g
Sód 1 455,6400 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,6492 kcal
Białko 30,0749 g
Tłuszcz 21,9300 g
Węglowodany 70,8945 g
NKT 3,8180 g
Błonnik 18,4699 g
Cukry 10,9670 g
Sód 295,3003 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 2 115,3392 kcal
Białko 82,8079 g
Tłuszcz 65,7720 g
Węglowodany 271,8945 g
NKT 18,8572 g
Błonnik 28,0719 g
Cukry 47,5700 g
Sód 2 867,6203 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa koperkowa z ryżem 250g *(pszenica, mleko, seler), 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 654,5900 kcal
Białko 19,4630 g
Tłuszcz 22,1330 g
Węglowodany 86,9580 g
NKT 7,9715 g
Błonnik 4,1150 g
Cukry 5,2860 g
Sód 1 230,5700 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 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 2 096,7600 kcal
Białko 76,0780 g
Tłuszcz 70,8760 g
Węglowodany 271,7830 g
NKT 20,2051 g
Błonnik 29,9290 g
Cukry 41,9330 g
Sód 2 601,5800 mg

Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(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 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 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), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g

Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 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 2 056,4400 kcal
Białko 91,6530 g
Tłuszcz 73,9020 g
Węglowodany 243,4000 g
NKT 19,0616 g
Błonnik 25,8870 g
Cukry 31,2800 g
Sód 3 059,1200 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,9800 kcal
Białko 15,0450 g
Tłuszcz 14,1080 g
Węglowodany 52,6480 g
NKT 5,1175 g
Błonnik 0,9970 g
Cukry 8,3030 g
Sód 604,6000 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 180g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 100g *(seler), Kefir naturalny 199g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,7990 kcal
Białko 19,6350 g
Tłuszcz 15,8601 g
Węglowodany 25,0800 g
NKT 2,4101 g

Błonnik 7,8450 g
Cukry 5,8270 g
Sód 307,0488 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 278,3690 kcal
Białko 52,0110 g
Tłuszcz 45,3781 g
Węglowodany 153,3290 g
NKT 12,4621 g
Błonnik 13,3570 g
Cukry 36,5400 g
Sód 1 472,6188 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(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 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, 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 P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 189,9900 kcal
Białko 88,7980 g
Tłuszcz 69,3120 g
Węglowodany 281,0650 g
NKT 20,1026 g
Błonnik 28,6770 g
Cukry 51,0800 g
Sód 3 125,3200 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,5500 kcal
Białko 15,6900 g
Tłuszcz 14,0310 g
Węglowodany 61,5040 g
NKT 3,5417 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 705,8000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 641,0177 kcal
Białko 63,4752 g
Tłuszcz 48,4474 g
Węglowodany 183,1004 g
NKT 15,5849 g
Błonnik 17,0385 g
Cukry 30,3310 g
Sód 1 475,9154 mg

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

Śniadanie

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

(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 457,6800 kcal

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

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

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

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubin	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątw
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