



Środa 23-09-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7314 kcal

Białko 23,4041 g

Tłuszcz 29,0740 g

Węglowodany 78,2639 g

NKT 9,4386 g

Błonnik 0,8070 g

Cukry 13,4450 g

Sód 979,2782 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), 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 1 097,0500 kcal

Białko 38,8810 g

Tłuszcz 39,4640 g

Węglowodany 89,8730 g

NKT 4,4703 g

Błonnik 15,7560 g

Cukry 10,2195 g

Sód 437,7101 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 2 816,4514 kcal
Białko 101,9971 g
Tłuszcz 114,5810 g
Węglowodany 275,7689 g
NKT 28,5174 g
Błonnik 21,8530 g
Cukry 29,2685 g
Sód 3 164,9683 mg

Dieta: D 03 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 D 03 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: 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 pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), 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 1 097,0500 kcal
Białko 38,8810 g
Tłuszcz 39,4640 g
Węglowodany 89,8730 g
NKT 4,4703 g
Błonnik 15,7560 g
Cukry 10,2195 g
Sód 437,7101 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 2 722,2014 kcal
Białko 94,3621 g
Tłuszcz 107,1710 g
Węglowodany 271,6439 g
NKT 28,6804 g
Błonnik 23,0130 g
Cukry 28,5185 g
Sód 3 172,7683 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), 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: P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 988,9200 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,5700 kcal
Białko 18,3960 g
Tłuszcz 22,0510 g
Węglowodany 55,0480 g
NKT 6,3680 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2690 g
Sód 940,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

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

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,6400 kcal
Białko 20,6930 g
Tłuszcz 23,6770 g
Węglowodany 56,1990 g
NKT 6,3384 g
Błonnik 2,7500 g
Cukry 1,0760 g

Sód 908,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,3800 kcal
Białko 28,5120 g
Tłuszcz 32,8440 g
Węglowodany 71,5690 g
NKT 13,3430 g
Błonnik 0,0030 g
Cukry 13,0630 g
Sód 954,4400 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,8826 kcal
Białko 25,3727 g
Tłuszcz 17,4723 g
Węglowodany 105,3210 g
NKT 1,5820 g
Błonnik 24,5050 g
Cukry 14,5970 g
Sód 339,9392 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0353 kcal
Białko 17,6115 g
Tłuszcz 28,7633 g
Węglowodany 72,4492 g
NKT 6,4066 g
Błonnik 1,0990 g
Cukry 2,2176 g
Sód 1 875,1845 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g

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

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

Wartość energetyczna 2 571,9979 kcal
Białko 79,7322 g
Tłuszcz 87,1956 g
Węglowodany 304,0592 g
NKT 21,5748 g
Błonnik 28,5360 g
Cukry 48,7076 g
Sód 3 452,3837 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal
Białko 16,9170 g
Tłuszcz 26,2715 g
Węglowodany 64,0308 g

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

Dodatek 3 K

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,8826 kcal
Białko 25,3727 g
Tłuszcz 17,4723 g
Węglowodany 105,3210 g
NKT 1,5820 g
Błonnik 24,5050 g
Cukry 14,5970 g
Sód 339,9392 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% ω 17g *(mleko), Ogórek kiszony 60g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,1853 kcal
Białko 17,2555 g
Tłuszcz 28,6843 g

Węglowodany 78,8952 g
NKT 6,5111 g
Błonnik 2,4490 g
Cukry 2,2306 g
Sód 1 939,7145 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 432,0379 kcal
Białko 71,7392 g
Tłuszcz 79,5806 g
Węglowodany 290,5862 g
NKT 21,7138 g
Błonnik 30,4610 g
Cukry 48,0576 g
Sód 3 371,0737 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 281,2000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,8000 kcal

Białko 17,8800 g

Tłuszcz 29,7100 g

Węglowodany 61,3250 g

NKT 7,4300 g

Cukry 0,4090 g

Sód 533,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

NKT 0,1800 g

Cukry 18,0000 g

Sód 1,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 471,2900 kcal

Białko 75,9680 g

Tłuszcz 89,7360 g

Węglowodany 285,8880 g

NKT 19,6620 g

Błonnik 17,0320 g

Cukry 43,7090 g

Sód 1 559,3000 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Bigos z kwaszonej kapusty gotowany 220g *(seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,6802 kcal
Białko 17,7393 g
Tłuszcz 18,7311 g
Węglowodany 66,6630 g
NKT 3,5421 g
Błonnik 10,3050 g
Cukry 8,6710 g
Sód 157,2165 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 120,3316 kcal
Białko 69,4624 g
Tłuszcz 67,7301 g
Węglowodany 231,4319 g
NKT 20,8059 g
Błonnik 14,5830 g
Cukry 36,7750 g
Sód 2 440,2947 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 791,7800 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal

Białko 11,0000 g

Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g

Sód 126,0000 mg

Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 415,0600 kcal

Białko 95,5410 g

Tłuszcz 83,6520 g

Węglowodany 253,6960 g

NKT 24,0430 g

Błonnik 18,5460 g

Cukry 29,9430 g

Sód 2 825,4103 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,2814 kcal

Białko 22,2431 g

Tłuszcz 23,8580 g

Węglowodany 79,7689 g

NKT 9,6254 g

Błonnik 3,0780 g

Cukry 12,9150 g

Sód 1 341,9582 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Bigos z kwaszonej kapusty gotowany 220g *(seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,6802 kcal

Białko 17,7393 g

Tłuszcz 18,7311 g

Węglowodany 66,6630 g

NKT 3,5421 g

Błonnik 10,3050 g

Cukry 8,6710 g

Sód 157,2165 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,3700 kcal

Białko 18,7300 g

Tłuszcz 22,0910 g

Węglowodany 55,0500 g

NKT 6,3734 g

Błonnik 2,7000 g

Cukry 1,2890 g

Sód 954,6200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 050,3316 kcal
Białko 65,1624 g
Tłuszcz 67,2301 g
Węglowodany 224,4319 g
NKT 20,9059 g
Błonnik 18,4830 g
Cukry 26,1750 g
Sód 2 524,2947 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,0000 kcal
Białko 28,2080 g
Tłuszcz 24,2670 g
Węglowodany 66,7030 g
NKT 9,3820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,8150 g
Sód 1 201,0600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7100 kcal
Białko 20,4840 g
Tłuszcz 22,3150 g
Węglowodany 59,8540 g
NKT 6,2525 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,7060 g
Sód 988,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 428,5100 kcal
Białko 90,4060 g
Tłuszcz 77,8720 g
Węglowodany 265,0710 g
NKT 23,7425 g
Błonnik 19,9460 g
Cukry 39,8430 g
Sód 2 592,5203 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

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

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

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D 03 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: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

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

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 291,2000 kcal
Białko 85,3800 g
Tłuszcz 82,0750 g
Węglowodany 250,1790 g
NKT 25,3703 g
Błonnik 22,6370 g
Cukry 37,9030 g
Sód 1 592,4001 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 868,3900 kcal
Białko 28,8320 g
Tłuszcz 31,7610 g
Węglowodany 106,7670 g
NKT 11,0165 g
Błonnik 1,9330 g
Cukry 13,8960 g
Sód 1 357,0300 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g *(seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g, Sałatka z buraczki z cebulką 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,2200 kcal
Białko 32,1460 g
Tłuszcz 29,3950 g
Węglowodany 93,9100 g
NKT 7,9210 g
Błonnik 21,6960 g
Cukry 19,6980 g
Sód 243,6700 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), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

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 2 437,8000 kcal
Białko 92,7250 g
Tłuszcz 82,1340 g
Węglowodany 268,4790 g
NKT 24,7864 g
Błonnik 27,5440 g
Cukry 52,7140 g
Sód 2 945,7500 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,0100 kcal
Białko 28,4220 g
Tłuszcz 19,2270 g
Węglowodany 77,9320 g
NKT 5,8307 g
Błonnik 11,7110 g
Cukry 2,9810 g
Sód 221,6200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 353,6600 kcal
Białko 12,7170 g

Tłuszcz 12,5650 g
Węglowodany 42,0450 g
NKT 3,3889 g
Cukry 1,3200 g
Sód 757,1600 mg

Dodatek 3 K

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 151,5100 kcal
Białko 89,5990 g
Tłuszcz 79,6420 g
Węglowodany 258,5080 g
NKT 24,2374 g
Błonnik 15,1130 g
Cukry 21,3270 g
Sód 2 734,4200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsnym 250g *(seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica),
Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g, Sałatka z buraczki z
cebulką 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,2200 kcal
Białko 32,1460 g
Tłuszcz 29,3950 g
Węglowodany 93,9100 g
NKT 7,9210 g
Błonnik 21,6960 g
Cukry 19,6980 g
Sód 243,6700 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

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 2 451,4400 kcal
Białko 92,8720 g
Tłuszcz 83,8190 g
Węglowodany 269,4060 g
NKT 25,0525 g
Błonnik 27,6840 g
Cukry 38,4140 g
Sód 3 082,1900 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

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 2 308,2300 kcal
Białko 88,2460 g
Tłuszcz 80,4240 g
Węglowodany 255,4780 g
NKT 25,1714 g
Błonnik 14,0130 g
Cukry 28,2650 g
Sód 2 262,7700 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal
Białko 31,8490 g
Tłuszcz 36,5360 g
Węglowodany 91,9940 g
NKT 11,1526 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 13,7460 g
Sód 1 055,0700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 823,0100 kcal
Białko 28,4220 g
Tłuszcz 19,2270 g
Węglowodany 83,1320 g
NKT 5,8307 g
Błonnik 11,7110 g
Cukry 8,7410 g
Sód 221,6200 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,9200 kcal

Białko 14,2660 g

Tłuszcz 18,1500 g

Węglowodany 57,1640 g

NKT 5,7389 g

Błonnik 1,3500 g

Cukry 1,0700 g

Sód 822,6900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal

Białko 11,0000 g

Tłuszcz 6,0000 g

Węglowodany 10,0000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 2,0000 g

Sód 126,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 315,2600 kcal

Białko 86,1370 g

Tłuszcz 80,6630 g

Węglowodany 255,4900 g

NKT 24,7822 g

Błonnik 18,2840 g

Cukry 40,5570 g

Sód 2 228,3800 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,0100 kcal
Białko 30,8781 g
Tłuszcz 29,4389 g
Węglowodany 94,1056 g
NKT 7,7323 g
Błonnik 11,8508 g
Cukry 9,7967 g
Sód 731,7029 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 563,4100 kcal
Białko 79,5811 g
Tłuszcz 86,4839 g
Węglowodany 297,3836 g
NKT 25,8250 g
Błonnik 18,3978 g
Cukry 36,0597 g
Sód 3 073,3629 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,3700 kcal

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

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,0100 kcal
Białko 30,8781 g
Tłuszcz 29,4389 g
Węglowodany 94,1056 g
NKT 7,7323 g
Błonnik 11,8508 g
Cukry 9,7967 g
Sód 731,7029 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,8200 kcal
Białko 14,1180 g

Tłuszcz 29,5260 g
Węglowodany 54,8820 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,1300 g
Sód 916,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 438,8700 kcal
Białko 74,0511 g
Tłuszcz 86,5539 g
Węglowodany 269,6996 g
NKT 24,2055 g
Błonnik 17,8328 g
Cukry 34,5397 g
Sód 2 875,5129 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,5700 kcal
Białko 13,0430 g

Tłuszcz 24,3760 g
Węglowodany 57,8070 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,9800 g
Sód 836,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 436,4800 kcal
Białko 22,3990 g
Tłuszcz 25,3290 g
Węglowodany 32,3680 g
NKT 9,4617 g
Błonnik 0,4320 g
Cukry 12,5300 g
Sód 517,8300 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,0700 kcal
Białko 11,6930 g
Tłuszcz 23,7760 g
Węglowodany 32,3070 g
NKT 6,3617 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,6300 g
Sód 586,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 869,2600 kcal
Białko 68,5680 g
Tłuszcz 67,1900 g
Węglowodany 193,1580 g
NKT 20,6462 g
Błonnik 20,1170 g
Cukry 40,4290 g
Sód 1 447,5101 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Żurek na wywarze mięsnym 250g *(pszenica, żyto), Makaron spaghetti z sosem bolońskim duszony 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca, jaja), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 221,6654 kcal
Białko 40,9820 g
Tłuszcz 44,2787 g
Węglowodany 90,7468 g
NKT 9,1883 g
Błonnik 11,1449 g
Cukry 11,8980 g
Sód 713,5101 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 970,3754 kcal
Białko 110,6810 g
Tłuszcz 109,4927 g
Węglowodany 292,5288 g
NKT 29,7238 g
Błonnik 17,4759 g
Cukry 30,8760 g
Sód 3 613,6401 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 76,5880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 5,7450 g
Sód 211,5501 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 516,5900 kcal

Białko 18,0130 g
Tłuszcz 22,9120 g
Węglowodany 53,0110 g
NKT 6,4957 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g
Sód 774,6100 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 364,0900 kcal
Białko 95,8540 g
Tłuszcz 91,8310 g
Węglowodany 269,4780 g
NKT 28,1590 g
Błonnik 21,3460 g
Cukry 24,6230 g
Sód 2 896,4301 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Żurek na wywarze mięsny 250g *(pszenica, żyto), Makaron spaghetti z sosem bolońskim duszony 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca, jaja), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 221,6654 kcal
Białko 40,9820 g
Tłuszcz 44,2787 g
Węglowodany 90,7468 g
NKT 9,1883 g
Błonnik 11,1449 g
Cukry 11,8980 g
Sód 713,5101 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,9500 kcal
Białko 20,0930 g

Tłuszcz 23,8200 g
Węglowodany 55,0530 g
NKT 6,8477 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,0360 g
Sód 965,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 646,5854 kcal
Białko 99,6500 g
Tłuszcz 102,1867 g
Węglowodany 240,3698 g
NKT 28,0106 g
Błonnik 17,2469 g
Cukry 28,8260 g
Sód 3 158,8201 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 81,7880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 11,5050 g
Sód 211,5501 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 538,5900 kcal
Białko 18,5630 g

Tłuszcz 24,4120 g
Węglowodany 58,2110 g
NKT 6,5957 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8860 g
Sód 767,6100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 341,9000 kcal
Białko 89,7130 g
Tłuszcz 88,0050 g
Węglowodany 238,7690 g
NKT 26,4658 g
Błonnik 22,2670 g
Cukry 27,9830 g
Sód 2 430,3101 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,9700 kcal
Białko 31,2250 g
Tłuszcz 31,2380 g
Węglowodany 91,9700 g
NKT 10,0246 g
Błonnik 1,6230 g
Cukry 13,4420 g
Sód 1 275,1500 mg

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 81,7880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 11,5050 g
Sód 211,5501 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,5900 kcal
Białko 20,8130 g
Tłuszcz 26,0120 g
Węglowodany 61,4110 g
NKT 6,5957 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7360 g
Sód 717,6100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 462,9000 kcal
Białko 90,5630 g
Tłuszcz 88,0550 g
Węglowodany 269,1190 g
NKT 25,9308 g
Błonnik 23,4670 g
Cukry 38,9830 g
Sód 2 276,8101 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 026,6200 kcal
Białko 34,5310 g
Tłuszcz 24,5460 g
Węglowodany 100,5710 g
NKT 6,6965 g
Błonnik 15,5390 g
Cukry 16,4360 g
Sód 341,2201 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,1600 kcal
Białko 19,0180 g
Tłuszcz 23,6800 g
Węglowodany 52,2930 g
NKT 9,1685 g
Cukry 1,0000 g
Sód 969,2100 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 556,5614 kcal
Białko 97,0221 g
Tłuszcz 85,0500 g
Węglowodany 272,6049 g
NKT 26,6310 g
Błonnik 19,2360 g
Cukry 34,1010 g
Sód 2 688,5083 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 82,6280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 4,2150 g
Sód 240,6100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Cukry 1,8400 g
Sód 806,4100 mg

Dodatek 3 K

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 085,3614 kcal
Białko 98,6341 g
Tłuszcz 70,6490 g
Węglowodany 253,9849 g
NKT 25,7124 g
Błonnik 21,9080 g
Cukry 22,7200 g
Sód 2 402,2982 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,0314 kcal
Białko 23,4881 g
Tłuszcz 22,8140 g
Węglowodany 80,1159 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 3,5070 g
Cukry 13,5650 g
Sód 1 009,8782 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 026,6200 kcal
Białko 34,5310 g
Tłuszcz 24,5460 g
Węglowodany 100,5710 g
NKT 6,6965 g
Błonnik 15,5390 g
Cukry 16,4360 g
Sód 341,2201 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,6600 kcal
Białko 20,3680 g
Tłuszcz 24,2800 g
Węglowodany 77,7930 g
NKT 9,3185 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,3500 g

Sód 1 219,2100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 462,3114 kcal
Białko 89,3871 g
Tłuszcz 77,6400 g
Węglowodany 268,4799 g
NKT 26,7940 g
Błonnik 20,3960 g
Cukry 33,3510 g
Sód 2 696,3083 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,0314 kcal
Białko 25,7381 g
Tłuszcz 24,4140 g
Węglowodany 83,3159 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 2,1570 g
Cukry 13,4150 g
Sód 959,8782 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 87,8280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 9,9750 g
Sód 240,6100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 179,8614 kcal
Białko 96,0441 g
Tłuszcz 67,8390 g
Węglowodany 239,7049 g
NKT 24,4004 g
Błonnik 21,7180 g
Cukry 26,7800 g
Sód 2 125,8982 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,0314 kcal
Białko 27,9881 g
Tłuszcz 26,0140 g
Węglowodany 86,5159 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 0,8070 g
Cukry 13,2650 g
Sód 909,8782 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 87,8280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 9,9750 g
Sód 240,6100 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,8400 kcal
Białko 24,0380 g
Tłuszcz 24,4400 g
Węglowodany 61,7610 g
NKT 7,8485 g
Cukry 1,2400 g
Sód 749,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 293,8614 kcal
Białko 101,4441 g
Tłuszcz 71,3390 g
Węglowodany 257,1049 g
NKT 24,5004 g
Błonnik 20,5180 g
Cukry 36,4800 g
Sód 2 027,8982 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty 80g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, 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 856,4300 kcal
Białko 29,8820 g
Tłuszcz 25,2640 g
Węglowodany 117,7290 g
NKT 9,8130 g
Błonnik 2,0280 g
Cukry 18,2430 g
Sód 878,9400 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, jaja, dorsz), Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,2762 kcal
Białko 27,7381 g
Tłuszcz 19,0570 g
Węglowodany 103,0237 g
NKT 1,7251 g
Błonnik 24,5150 g
Cukry 12,7585 g
Sód 594,2905 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

Ser żółty półtłusty 20g *(mleko), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9200 kcal
Białko 17,4920 g
Tłuszcz 25,5900 g
Węglowodany 62,6120 g
NKT 7,9785 g
Cukry 1,2060 g
Sód 818,6900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g
Tłuszcz 6,0000 g
Węglowodany 10,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 688,8262 kcal
Białko 92,9981 g
Tłuszcz 83,5770 g
Węglowodany 322,5847 g
NKT 21,5798 g
Błonnik 29,4720 g
Cukry 35,0375 g
Sód 2 699,2405 mg

Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 3 S

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Ser żółty półtłusty 20g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,7200 kcal
Białko 19,4120 g
Tłuszcz 28,4300 g
Węglowodany 61,2120 g
NKT 8,0385 g

Cukry 0,4060 g
Sód 670,2900 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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 132,9368 kcal
Białko 86,8302 g
Tłuszcz 79,6020 g
Węglowodany 262,8783 g
NKT 20,8838 g
Błonnik 16,9370 g
Cukry 24,5840 g
Sód 2 007,8081 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, 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 851,3100 kcal
Białko 24,8820 g
Tłuszcz 23,9840 g
Węglowodany 124,0870 g
NKT 9,6330 g
Błonnik 2,1880 g
Cukry 19,2830 g
Sód 863,4400 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza smażony 100g *(pszenica, jaja, dorsz), Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,2762 kcal
Białko 27,7381 g
Tłuszcz 19,0570 g
Węglowodany 103,0237 g
NKT 1,7251 g
Błonnik 24,5150 g
Cukry 12,7585 g
Sód 594,2905 mg

Kolacja

Jajko gotowane 50g *(jaja), Ser żółty półtłusty 20g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,7200 kcal
Białko 14,9120 g
Tłuszcz 25,2300 g
Węglowodany 54,8120 g
NKT 8,0385 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,7060 g

Sód 770,2900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 426,3062 kcal
Białko 78,5321 g
Tłuszcz 74,2710 g
Węglowodany 291,9227 g
NKT 21,3966 g
Błonnik 29,4030 g
Cukry 34,7475 g
Sód 2 354,0205 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, 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 710,2300 kcal
Białko 24,2760 g
Tłuszcz 24,8960 g
Węglowodany 94,4510 g
NKT 9,3612 g
Błonnik 3,8570 g
Cukry 16,7500 g
Sód 611,8300 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 2 077,4700 kcal
Białko 71,5689 g
Tłuszcz 65,8878 g
Węglowodany 241,9651 g
NKT 19,1250 g
Błonnik 17,0320 g
Cukry 31,0490 g
Sód 1 541,2775 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 388,4600 kcal
Białko 80,3010 g
Tłuszcz 82,8730 g
Węglowodany 280,7760 g
NKT 17,6804 g
Błonnik 18,2730 g
Cukry 28,8420 g
Sód 1 603,2201 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka

P73	Pistacja
P76	Pszenica
P79	Skorupiak morski
P82	Tuńczyk
P85	Wiśnia
P88	Ziemniak
pszenica	Gluten
siarczany	Siarczyny i pochodna siarczynowa
żyto	Żyto

P74	Pomarańcza - owoc
P77	Ryż
P80	Sok jabłkowy
P83	Warzywa strączkowe
P86	Zboża
P89	Zioła i przyprawy
seler	Seler
skorupiaki	Skorupiaki

P75	Pomidor
P78	Ser
P81	Truskawka
P84	Wieprzowina
P87	Ziarna soi
P91	Żywność na bazie mleka ssaków
sezam	Nasiona sezamu
soja	Białko sojowe

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N