

Jadłospis dekadowy od 07-01-2026 do 16-01-2026



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7

627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Środa 07-01-2026

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,0500 kcal

Białko 26,7680 g

Tłuszcz 24,9620 g

Węglowodany 72,3830 g

Cukier prosty 14,28517 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(1, 7, 9, 10), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Klopsiki z kapustą kwaszoną w sosie pomidorowym 170g *(1, 3, 9, 10), Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 922,7500 kcal

Białko 26,1400 g

Tłuszcz 32,7900 g

Węglowodany 130,6300 g

Cukier prosty 18,33303 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł. 40g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,5600 kcal

Białko 24,3700 g

Tłuszcz 28,2750 g

Węglowodany 47,3090 g

Cukier prosty 0,66017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 638,0500 kcal

Białko 27,1180 g

Tłuszcz 24,8120 g

Węglowodany 78,4330 g

Cukier prosty 15,93517 g

Obiad

Krupnik na wyw mies 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7),

Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0200 kcal
Białko 27,3850 g
Tłuszcz 14,9690 g
Węglowodany 106,1210 g
Cukier prosty 18,85503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 60g, Twaróg półtł. 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,0600 kcal
Białko 25,7600 g
Tłuszcz 28,3150 g
Węglowodany 50,1590 g
Cukier prosty 1,03017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7), seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 517,4600 kcal
Białko 17,7640 g
Tłuszcz 26,1050 g
Węglowodany 55,3040 g
Cukier prosty 9,84117 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew gotowana 130g, Ziemniaki 100g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,8800 kcal
Białko 24,3850 g
Tłuszcz 14,9590 g
Węglowodany 61,5310 g
Cukier prosty 5,86503 g

Kolacja

Budyń 220g *(7), Twaróg 40g *(7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł gotowany 130g, Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,7600 kcal
Białko 32,5290 g
Tłuszcz 34,3050 g
Węglowodany 48,9390 g
Cukier prosty 12,88017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 693,0500 kcal
Białko 28,1680 g
Tłuszcz 28,1620 g
Węglowodany 84,6830 g
Cukier prosty 16,18517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0200 kcal
Białko 27,3850 g
Tłuszcz 14,9690 g
Węglowodany 106,1210 g
Cukier prosty 18,85503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł. 40g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,5600 kcal
Białko 25,7700 g
Tłuszcz 31,4750 g
Węglowodany 59,6090 g
Cukier prosty 2,56017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,1600 kcal
Białko 25,1550 g
Tłuszcz 25,6350 g
Węglowodany 77,5340 g
Cukier prosty 9,13517 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew gotowana 130g, ziemniaki z koperkiem 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,2400 kcal
Białko 28,2440 g

Tłuszcz 12,8040 g
Węglowodany 121,2100 g
Cukier prosty 20,0850 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal
Białko 25,2700 g
Tłuszcz 33,4950 g
Węglowodany 58,7890 g
Cukier prosty 2,56617 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 693,0500 kcal
Białko 28,1680 g
Tłuszcz 28,1620 g
Węglowodany 84,6830 g
Cukier prosty 16,18517 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki z koperkiem 220g *(7), Woda Mineralna, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,0200 kcal
Białko 26,5450 g
Tłuszcz 14,5690 g
Węglowodany 86,5810 g
Cukier prosty 5,71503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal
Białko 25,2700 g
Tłuszcz 33,4950 g
Węglowodany 58,7890 g
Cukier prosty 2,56617 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 693,0500 kcal
Białko 28,1680 g
Tłuszcz 28,1620 g
Węglowodany 84,6830 g
Cukier prosty 16,18517 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 247,8400 kcal
Białko 6,9260 g
Tłuszcz 11,7400 g
Węglowodany 29,2860 g
Cukier prosty 1,12008 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki z koperkiem 220g *(7), Woda Mineralna, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,0200 kcal
Białko 26,5450 g
Tłuszcz 14,5690 g
Węglowodany 86,5810 g
Cukier prosty 5,71503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal
Białko 25,2700 g
Tłuszcz 33,4950 g
Węglowodany 58,7890 g
Cukier prosty 2,56617 g

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0500 kcal
Białko 26,5680 g
Tłuszcz 25,4620 g
Węglowodany 78,7830 g
Cukier prosty 15,88517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Woda Mineralna, Marchew gotowana 100g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,0200 kcal
Białko 27,1850 g
Tłuszcz 14,9690 g
Węglowodany 87,5210 g
Cukier prosty 6,65503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal
Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. 1. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0500 kcal
Białko 26,5680 g
Tłuszcz 25,4620 g
Węglowodany 78,7830 g
Cukier prosty 15,88517 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 20g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 391,6600 kcal
Białko 8,9890 g
Tłuszcz 18,6650 g
Węglowodany 52,1490 g
Cukier prosty 1,77017 g

Obiad

Krupnik na wyw mies 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 583,8800 kcal
Białko 26,9450 g
Tłuszcz 15,4690 g
Węglowodany 85,3210 g
Cukier prosty 5,65503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal
Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 g

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,2500 kcal
Białko 24,1230 g
Tłuszcz 24,2820 g
Węglowodany 69,1280 g
Cukier prosty 12,79017 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warzy z koperki 250g *(1, 7, 9, 10), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Klopsiki z kapustą kwaszoną w sosie pomidorowym 170g *(1, 3, 9, 10), Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 922,7500 kcal
Białko 26,1400 g
Tłuszcz 32,7900 g
Węglowodany 130,6300 g
Cukier prosty 18,33303 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 615,6000 kcal
Białko 25,3110 g
Tłuszcz 31,5900 g
Węglowodany 64,0300 g
Cukier prosty 2,5802 g

Dodatek 2 Śniadania

Półdzwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,6400 kcal
Białko 11,0860 g
Tłuszcz 10,1700 g
Węglowodany 34,3360 g

Cukier prosty 1,51011 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,2500 kcal

Białko 24,1230 g

Tłuszcz 24,2820 g

Węglowodany 69,1280 g

Cukier prosty 12,79017 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0200 kcal

Białko 27,3850 g

Tłuszcz 14,9690 g

Węglowodany 106,1210 g

Cukier prosty 18,85503 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,1000 kcal

Białko 25,2510 g

Tłuszcz 31,7800 g

Węglowodany 66,0300 g

Cukier prosty 2,6002 g

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g, Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 249,0400 kcal

Białko 9,4160 g

Tłuszcz 9,4700 g

Węglowodany 34,3260 g

Cukier prosty 1,5101 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,5500 kcal
Białko 27,4680 g
Tłuszcz 26,5620 g
Węglowodany 78,5330 g
Cukier prosty 15,23517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,8800 kcal
Białko 27,1450 g
Tłuszcz 15,4690 g
Węglowodany 103,9210 g
Cukier prosty 17,85503 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,2600 kcal
Białko 32,2300 g
Tłuszcz 33,5550 g
Węglowodany 54,8190 g
Cukier prosty 1,61017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Ser żółty 20g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,4500 kcal
Białko 29,0430 g

Tłuszcz 28,3020 g
Węglowodany 69,4880 g
Cukier prosty 12,81017 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,5800 kcal
Białko 27,3640 g
Tłuszcz 12,4940 g
Węglowodany 106,1000 g
Cukier prosty 18,8550 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 50g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,4000 kcal
Białko 27,1010 g
Tłuszcz 32,5100 g
Węglowodany 64,3700 g
Cukier prosty 2,5802 g

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,6400 kcal
Białko 11,0860 g
Tłuszcz 10,1700 g
Węglowodany 34,3360 g
Cukier prosty 1,51011 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,6500 kcal
Białko 26,7680 g
Tłuszcz 24,9420 g
Węglowodany 76,4530 g
Cukier prosty 13,53517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna, Marchew gotowana 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,7200 kcal
Białko 28,7650 g
Tłuszcz 15,1590 g
Węglowodany 103,9710 g
Cukier prosty 9,43503 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 302,1400 kcal
Białko 10,5760 g
Tłuszcz 9,9100 g
Węglowodany 45,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal
Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr cięż ins

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0500 kcal
Białko 26,5680 g
Tłuszcz 25,4620 g
Węglowodany 78,7830 g
Cukier prosty 15,88517 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 20g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 391,6600 kcal
Białko 8,9890 g
Tłuszcz 18,6650 g
Węglowodany 52,1490 g
Cukier prosty 1,77017 g

Obiad

Krupnik na wyw mies 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 583,8800 kcal
Białko 26,9450 g
Tłuszcz 15,4690 g
Węglowodany 85,3210 g
Cukier prosty 5,65503 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,3600 kcal
Białko 25,9600 g
Tłuszcz 29,6950 g
Węglowodany 54,0490 g
Cukier prosty 2,26017 g

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Zupa MLECZNA Z KASZKĄ B/GLUTENU *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 757,5100 kcal
Białko 30,8940 g
Tłuszcz 41,5800 g
Węglowodany 64,5140 g
Cukier prosty 9,63617 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,1400 kcal
Białko 29,0800 g
Tłuszcz 11,9800 g
Węglowodany 92,2000 g
Cukier prosty 19,1830 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,7600 kcal
Białko 31,0300 g
Tłuszcz 32,3550 g
Węglowodany 50,7690 g
Cukier prosty 0,76017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,9900 kcal

Białko 27,4710 g

Tłuszcz 42,4700 g

Węglowodany 52,4800 g

Cukier prosty 1,2260 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 200g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,9000 kcal

Białko 25,1840 g

Tłuszcz 9,5100 g

Węglowodany 87,9500 g

Cukier prosty 17,4630 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,6900 kcal

Białko 18,6910 g

Tłuszcz 26,7800 g

Węglowodany 56,8800 g

Cukier prosty 1,7100 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 60g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,6600 kcal

Białko 19,1300 g

Tłuszcz 33,6450 g

Węglowodany 26,6490 g

Cukier prosty 0,19617 g

Obiad

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g *(7, 9), schab gotowany 75g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki puree 180g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,4400 kcal

Białko 28,9150 g

Tłuszcz 10,4440 g

Węglowodany 82,4450 g

Cukier prosty 19,7550 g

Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,7600 kcal
Białko 17,2100 g
Tłuszcz 24,1750 g
Węglowodany 48,6490 g
Cukier prosty 0,58017 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,3900 kcal
Białko 23,0710 g
Tłuszcz 37,4700 g
Węglowodany 43,4900 g
Cukier prosty 0,2360 g

Obiad

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g *(7, 9), schab gotowany 75g, Marchew gotowana 120g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,0000 kcal
Białko 26,3790 g
Tłuszcz 9,2840 g
Węglowodany 81,1150 g
Cukier prosty 16,5420 g

Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 35g, Chleb bezglutenowy 60g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 359,1400 kcal

Białko 10,9810 g
Tłuszcz 21,3150 g
Węglowodany 30,9100 g
Cukier prosty 0,5350 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt b/laktozy 170g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 113,9000 kcal
Białko 8,6700 g
Tłuszcz 3,4000 g
Węglowodany 12,2400 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 30g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 434,3900 kcal
Białko 13,3110 g
Tłuszcz 29,5700 g
Węglowodany 29,3100 g
Cukier prosty 1,1400 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 200g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,9000 kcal
Białko 25,1840 g
Tłuszcz 9,5100 g
Węglowodany 87,9500 g
Cukier prosty 17,4630 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 179,8000 kcal
Białko 7,6300 g
Tłuszcz 3,7600 g
Węglowodany 30,1500 g
Cukier prosty 1,00002 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 396,4900 kcal
Białko 12,7110 g
Tłuszcz 23,5200 g
Węglowodany 34,2500 g
Cukier prosty 1,5300 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,5500 kcal
Białko 27,4680 g
Tłuszcz 26,5620 g
Węglowodany 78,5330 g
Cukier prosty 15,23517 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,3800 kcal
Białko 27,4950 g
Tłuszcz 12,5190 g
Węglowodany 111,3210 g
Cukier prosty 22,10503 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg półtł 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,2600 kcal
Białko 18,4100 g
Tłuszcz 25,3750 g
Węglowodany 52,6990 g
Cukier prosty 1,43017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa rozdrobniona 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,9500 kcal
Białko 19,4480 g
Tłuszcz 16,1220 g
Węglowodany 61,9030 g
Cukier prosty 16,88507 g

Obiad

Krupnik na wyw mięs 120g *(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki puree 160g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,5800 kcal

Białko 27,4140 g
Tłuszcz 12,4940 g
Węglowodany 110,7500 g
Cukier prosty 21,9050 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł z wody 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 297,1600 kcal
Białko 12,0700 g
Tłuszcz 12,1650 g
Węglowodany 35,4690 g
Cukier prosty 2,02007 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(1, 3, 5, 7, 11), Ser żółty 42g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,2500 kcal
Białko 27,8730 g
Tłuszcz 32,1820 g
Węglowodany 72,3780 g
Cukier prosty 12,89017 g

Obiad

Krupnik na wyw warz 250g *(1, 5, 9, 11), Jaja sadzone 100g *(3), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7000 kcal
Białko 20,5140 g
Tłuszcz 22,3600 g
Węglowodany 95,0100 g
Cukier prosty 17,7340 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Twaróg półtł 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,1000 kcal

Białko 21,6910 g

Tłuszcz 25,9600 g

Węglowodany 65,1100 g

Cukier prosty 1,9502 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,6000 kcal
Białko 25,3380 g
Tłuszcz 24,2770 g
Węglowodany 74,4430 g
Cukier prosty 12,21517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warzy z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), Rolada wieprzowa z cebulką, ogórkiem kisz. 115g *(1, 10), ziemniaki 220g, Kapusta czerwona z jabłkiem 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,6150 kcal
Białko 36,1640 g
Tłuszcz 41,6400 g
Węglowodany 127,2080 g
Cukier prosty 16,92552 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,5600 kcal
Białko 19,9900 g
Tłuszcz 28,1850 g
Węglowodany 46,4090 g
Cukier prosty 0,38617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa mielona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,6000 kcal
Białko 26,8380 g
Tłuszcz 24,8770 g
Węglowodany 80,3930 g
Cukier prosty 16,16517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Sok wieloowocowy 180g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,9000 kcal
Białko 33,3200 g
Tłuszcz 19,6500 g
Węglowodany 96,7800 g

Cukier prosty 17,1320 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Kielbasa łopatkowa mielona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł z wody 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,6000 kcal

Białko 29,9400 g

Tłuszcz 36,4850 g

Węglowodany 53,0990 g

Cukier prosty 1,16217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ser twarogowy 100g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,6100 kcal

Białko 28,0440 g

Tłuszcz 28,8200 g

Węglowodany 51,2440 g

Cukier prosty 8,48517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany miksowany 200g *(1), Marchew i seler oprószone 100g *(1, 9), Ziemniaki 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,2300 kcal

Białko 37,0900 g

Tłuszcz 20,9500 g

Węglowodany 61,3650 g

Cukier prosty 4,1775 g

Kolacja

Budyń 220g *(7), Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7), Oleje Roślinne Rafinowane

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,0600 kcal

Białko 17,7390 g

Tłuszcz 36,4950 g

Węglowodany 41,7290 g

Cukier prosty 11,73617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,6000 kcal
Białko 27,8880 g
Tłuszcz 28,2270 g
Węglowodany 86,6430 g
Cukier prosty 16,41517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3800 kcal
Białko 33,5600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 111,2690 g
Cukier prosty 18,7900 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,5600 kcal
Białko 21,3900 g
Tłuszcz 31,3850 g
Węglowodany 58,7090 g
Cukier prosty 2,28617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,6100 kcal
Białko 21,5350 g
Tłuszcz 24,0300 g
Węglowodany 75,1240 g
Cukier prosty 6,99517 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(9), Kurczak gotowany 150g, ziemniaki 220g, Marchew i seler gotowane 100g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,1000 kcal
Białko 31,2000 g
Tłuszcz 12,7000 g
Węglowodany 93,3800 g
Cukier prosty 18,3120 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1000 kcal
Białko 28,0500 g
Tłuszcz 39,5450 g
Węglowodany 59,2490 g
Cukier prosty 2,29217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,1000 kcal
Białko 27,9480 g
Tłuszcz 28,0370 g
Węglowodany 84,6430 g
Cukier prosty 16,39517 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(9), Kurczak gotowany 150g, ziemniaki 220g, Marchew i seler gotowane 100g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,1000 kcal
Białko 31,0000 g
Tłuszcz 12,7000 g
Węglowodany 74,7800 g
Cukier prosty 6,1120 g

Kolacja

Jajecznica na parze 60g *(3), Kielbasa łopatkowa 30g, Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,3600 kcal
Białko 21,3000 g
Tłuszcz 30,6550 g
Węglowodany 61,2590 g
Cukier prosty 2,19817 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,9000 kcal

Białko 26,1080 g
Tłuszcz 27,3670 g
Węglowodany 84,4530 g
Cukier prosty 16,32517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Masło 8g *(7), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 308,0400 kcal
Białko 8,4060 g
Tłuszcz 10,5600 g
Węglowodany 46,2260 g
Cukier prosty 0,9801 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz 250g *(9), Kurczak gotowany 150g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Marchew i seler gotowane 100g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,5000 kcal
Białko 30,8400 g
Tłuszcz 12,6600 g
Węglowodany 73,5800 g
Cukier prosty 5,0720 g

Kolacja

Jajecznica na parze 60g *(3), Kielbasa łopatkowa 20g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,6600 kcal
Białko 21,6900 g
Tłuszcz 30,8650 g
Węglowodany 58,9490 g
Cukier prosty 2,08017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 638,6000 kcal
Białko 26,2880 g
Tłuszcz 25,5270 g
Węglowodany 80,7430 g
Cukier prosty 16,11517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3800 kcal
Białko 33,3600 g
Tłuszcz 19,8500 g

Węglowodany 92,6690 g

Cukier prosty 6,5900 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal

Białko 19,7900 g

Tłuszcz 28,6850 g

Węglowodany 52,8090 g

Cukier prosty 1,98617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,6000 kcal

Białko 23,0880 g

Tłuszcz 23,5270 g

Węglowodany 76,0430 g

Cukier prosty 11,41517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,8600 kcal

Białko 10,4690 g

Tłuszcz 17,4850 g

Węglowodany 69,0890 g

Cukier prosty 1,63019 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3800 kcal

Białko 33,3600 g

Tłuszcz 19,8500 g

Węglowodany 92,6690 g

Cukier prosty 6,5900 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal

Białko 19,7900 g

Tłuszcz 28,6850 g

Węglowodany 52,8090 g

Cukier prosty 1,98617 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,0000 kcal
Białko 26,4480 g
Tłuszcz 25,9870 g
Węglowodany 72,3230 g
Cukier prosty 17,67517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), Rolada wieprzowa z cebulką, ogórkiem kisz. 115g *(1, 10), ziemniaki 220g, Kapusta czerwona z jabłkiem 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,6150 kcal
Białko 36,1640 g
Tłuszcz 41,6400 g
Węglowodany 127,2080 g
Cukier prosty 16,92552 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal
Białko 20,9310 g
Tłuszcz 31,5000 g
Węglowodany 63,1300 g
Cukier prosty 2,3062 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,0000 kcal
Białko 26,4480 g
Tłuszcz 25,9870 g
Węglowodany 72,3230 g
Cukier prosty 17,67517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3800 kcal
Białko 33,5600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 111,2690 g
Cukier prosty 18,7900 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,1000 kcal
Białko 22,3110 g
Tłuszcz 32,9400 g
Węglowodany 63,1700 g
Cukier prosty 2,3762 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1000 kcal
Białko 27,1880 g
Tłuszcz 26,6270 g
Węglowodany 80,4930 g
Cukier prosty 15,46517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3800 kcal
Białko 33,5600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 111,2690 g
Cukier prosty 18,7900 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,0600 kcal
Białko 20,6900 g
Tłuszcz 29,7850 g
Węglowodany 52,5590 g
Cukier prosty 1,33617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,5000 kcal
Białko 26,5080 g
Tłuszcz 25,7970 g
Węglowodany 70,3230 g
Cukier prosty 17,65517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3800 kcal
Białko 33,5600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 111,2690 g
Cukier prosty 18,7900 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal
Białko 20,9310 g
Tłuszcz 31,5000 g
Węglowodany 63,1300 g
Cukier prosty 2,3062 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 638,6000 kcal
Białko 26,2880 g
Tłuszcz 25,5270 g
Węglowodany 80,7430 g
Cukier prosty 16,11517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3800 kcal
Białko 33,3600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 92,6690 g

Cukier prosty 6,5900 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,5400 kcal
Białko 8,0060 g
Tłuszcz 8,9100 g
Węglowodany 28,9760 g
Cukier prosty 1,3801 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal
Białko 19,7900 g
Tłuszcz 28,6850 g
Węglowodany 52,8090 g
Cukier prosty 1,98617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr ciąż ins

Śniadanie

Kaszką manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,6000 kcal
Białko 23,0880 g
Tłuszcz 23,5270 g
Węglowodany 76,0430 g
Cukier prosty 11,41517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,8600 kcal
Białko 10,4690 g
Tłuszcz 17,4850 g
Węglowodany 69,0890 g
Cukier prosty 1,63019 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,3800 kcal
Białko 33,3600 g
Tłuszcz 19,8500 g
Węglowodany 92,6690 g
Cukier prosty 6,5900 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona

20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5600 kcal
Białko 19,7900 g
Tłuszcz 28,6850 g
Węglowodany 52,8090 g
Cukier prosty 1,98617 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Twaróg 80g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9600 kcal
Białko 28,9200 g
Tłuszcz 26,0250 g
Węglowodany 50,7990 g
Cukier prosty 0,92017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wywa mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 100g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,1000 kcal
Białko 32,4800 g
Tłuszcz 25,0800 g
Węglowodany 99,7900 g
Cukier prosty 19,7120 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 449,1600 kcal
Białko 12,8300 g
Tłuszcz 22,8850 g
Węglowodany 47,9690 g
Cukier prosty 0,48017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 100g *(1), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 100g, Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,2900 kcal

Białko 24,5910 g

Tłuszcz 28,2000 g

Węglowodany 67,5000 g

Cukier prosty 2,4260 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 130g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,4700 kcal

Białko 32,8400 g

Tłuszcz 19,1100 g

Węglowodany 106,9340 g

Cukier prosty 19,9250 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 60g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 535,4900 kcal

Białko 15,9910 g

Tłuszcz 27,2100 g

Węglowodany 58,0900 g

Cukier prosty 2,3500 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Twaróg półtł 20g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 389,7800 kcal

Białko 16,7040 g

Tłuszcz 20,4410 g

Węglowodany 34,5670 g

Cukier prosty 0,45017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5700 kcal

Białko 26,1300 g

Tłuszcz 15,0300 g

Węglowodany 100,0340 g

Cukier prosty 18,7145 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 397,5800 kcal

Białko 14,3340 g

Tłuszcz 24,8310 g

Węglowodany 29,1470 g

Cukier prosty 0,24617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 342,0100 kcal

Białko 12,5550 g

Tłuszcz 18,4360 g

Węglowodany 31,3180 g

Cukier prosty 0,4000 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,5700 kcal

Białko 26,1300 g

Tłuszcz 15,0300 g

Węglowodany 100,0340 g

Cukier prosty 18,7145 g

Dodatek Podwieczorku

Biszkopty bezglutenowe 20g *(3), kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal

Białko 0,5600 g

Tłuszcz 2,4000 g

Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 397,4100 kcal
Białko 14,2150 g
Tłuszcz 24,9160 g
Węglowodany 29,0280 g
Cukier prosty 0,2460 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,9900 kcal
Białko 16,8510 g
Tłuszcz 22,1100 g
Węglowodany 60,8000 g
Cukier prosty 2,3000 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Kurczak gotowany 70g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,9700 kcal
Białko 22,5000 g
Tłuszcz 13,2300 g
Węglowodany 100,0340 g
Cukier prosty 18,7142 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel 220g *(1), Biskopcy 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,3900 kcal
Białko 21,2710 g
Tłuszcz 31,4700 g
Węglowodany 58,5900 g
Cukier prosty 2,2860 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 180g *(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,1000 kcal
Białko 24,2880 g
Tłuszcz 26,0270 g
Węglowodany 57,9430 g
Cukier prosty 15,46517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(1), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,0300 kcal
Białko 25,4900 g
Tłuszcz 16,6600 g
Węglowodany 89,9740 g
Cukier prosty 18,1145 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,0600 kcal
Białko 17,7900 g
Tłuszcz 29,1850 g
Węglowodany 30,0090 g
Cukier prosty 1,33617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 180g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 467,8000 kcal
Białko 19,3480 g
Tłuszcz 18,8970 g
Węglowodany 55,5330 g
Cukier prosty 16,21507 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), Ziemniaki. 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,9900 kcal
Białko 31,4800 g
Tłuszcz 19,6100 g
Węglowodany 82,6650 g

Cukier prosty 16,4770 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajecznica na parze 60g *(3), Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7), Brokuł gotowany 130g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 359,4000 kcal

Białko 16,0400 g

Tłuszcz 18,5550 g

Węglowodany 35,5790 g

Cukier prosty 1,47807 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,1000 kcal

Białko 28,9480 g

Tłuszcz 31,0370 g

Węglowodany 74,8430 g

Cukier prosty 11,94517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw warz 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal

Białko 26,3350 g

Tłuszcz 27,0850 g

Węglowodany 133,8090 g

Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Jaja sadzone 60g *(3), Brokuł gotowany 130g, Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,2600 kcal

Białko 16,6000 g

Tłuszcz 28,5050 g

Węglowodany 52,3190 g

Cukier prosty 0,55617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,6400 kcal
Białko 32,9930 g
Tłuszcz 29,3160 g
Węglowodany 78,9280 g
Cukier prosty 15,00217 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 887,5100 kcal
Białko 19,7310 g
Tłuszcz 46,2690 g
Węglowodany 100,0370 g
Cukier prosty 17,07003 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Chleb mieszany 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 478,3600 kcal
Białko 16,4600 g
Tłuszcz 24,0350 g
Węglowodany 49,0040 g
Cukier prosty 0,06417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,5600 kcal
Białko 33,4930 g
Tłuszcz 28,6780 g
Węglowodany 80,1830 g
Cukier prosty 15,40317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,4300 kcal
Białko 17,9710 g
Tłuszcz 25,4390 g
Węglowodany 98,9960 g
Cukier prosty 18,40703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 501,8600 kcal
Białko 16,9100 g
Tłuszcz 23,9350 g
Węglowodany 54,8040 g
Cukier prosty 3,01417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg półtł 100g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 764,9100 kcal
Białko 33,9890 g
Tłuszcz 38,4250 g
Węglowodany 73,7190 g
Cukier prosty 8,35017 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki 100g *(7), Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,9300 kcal
Białko 17,8410 g
Tłuszcz 25,4090 g
Węglowodany 51,4460 g
Cukier prosty 2,25703 g

Kolacja

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,1000 kcal
Białko 23,0690 g
Tłuszcz 32,9950 g
Węglowodany 72,6740 g
Cukier prosty 10,03917 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 753,8600 kcal
Białko 31,8930 g
Tłuszcz 31,4180 g
Węglowodany 86,8230 g
Cukier prosty 16,81317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4300 kcal
Białko 19,4110 g
Tłuszcz 25,5590 g
Węglowodany 109,2260 g
Cukier prosty 18,94703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,9100 kcal
Białko 17,9000 g
Tłuszcz 30,6650 g
Węglowodany 61,4390 g
Cukier prosty 2,06417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,7000 kcal
Białko 19,0230 g
Tłuszcz 24,7720 g
Węglowodany 102,8730 g
Cukier prosty 21,10517 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 839,6700 kcal
Białko 18,5010 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 122,2210 g
Cukier prosty 21,34003 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1000 kcal
Białko 21,0900 g
Tłuszcz 32,5350 g
Węglowodany 61,0490 g
Cukier prosty 1,96217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,2000 kcal
Białko 27,1730 g
Tłuszcz 28,1720 g
Węglowodany 83,4730 g
Cukier prosty 16,10522 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywa warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,6700 kcal
Białko 18,2510 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 98,9710 g
Cukier prosty 6,09003 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1000 kcal
Białko 21,0900 g
Tłuszcz 32,5350 g
Węglowodany 61,0490 g
Cukier prosty 1,96217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,2000 kcal
Białko 27,1730 g

Tłuszcz 28,1720 g
Węglowodany 83,4730 g
Cukier prosty 16,10522 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw. warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,6700 kcal
Białko 18,2510 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 98,9710 g
Cukier prosty 6,09003 g

Kolacja

Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1000 kcal
Białko 21,0900 g
Tłuszcz 32,5350 g
Węglowodany 61,0490 g
Cukier prosty 1,96217 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,4600 kcal
Białko 31,4130 g
Tłuszcz 29,0580 g
Węglowodany 91,2230 g
Cukier prosty 16,83317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw.mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,4300 kcal
Białko 17,7210 g
Tłuszcz 25,4390 g
Węglowodany 75,7460 g
Cukier prosty 3,15703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,9600 kcal
Białko 17,3800 g
Tłuszcz 24,8750 g
Węglowodany 65,7040 g
Cukier prosty 1,98417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,4600 kcal
Białko 31,4130 g
Tłuszcz 29,0580 g
Węglowodany 91,2230 g
Cukier prosty 16,83317 g

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal
Białko 7,9910 g
Tłuszcz 14,2600 g
Węglowodany 29,2310 g
Cukier prosty 1,38008 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 388,5500 kcal
Białko 17,4700 g
Tłuszcz 1,4200 g
Węglowodany 76,3150 g
Cukier prosty 2,4550 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,9600 kcal
Białko 17,3800 g
Tłuszcz 24,8750 g
Węglowodany 65,7040 g
Cukier prosty 1,98417 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,7400 kcal

Białko 32,7030 g

Tłuszcz 29,9760 g

Węglowodany 69,1780 g

Cukier prosty 13,39217 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 887,5100 kcal

Białko 19,7310 g

Tłuszcz 46,2690 g

Węglowodany 100,0370 g

Cukier prosty 17,07003 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(7), Papryka czerwona 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,4900 kcal

Białko 8,6210 g

Tłuszcz 14,4000 g

Węglowodany 32,9410 g

Cukier prosty 1,45008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,4000 kcal

Białko 17,4010 g

Tłuszcz 27,3500 g

Węglowodany 65,7250 g

Cukier prosty 1,9842 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 725,9400 kcal
Białko 30,0530 g
Tłuszcz 30,2560 g
Węglowodany 84,3580 g
Cukier prosty 14,01217 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,2900 kcal
Białko 19,9800 g
Tłuszcz 14,5340 g
Węglowodany 104,7150 g
Cukier prosty 18,5080 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,1900 kcal
Białko 8,1710 g
Tłuszcz 14,3600 g
Węglowodany 30,2110 g
Cukier prosty 1,40008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,8000 kcal
Białko 17,8810 g
Tłuszcz 29,7100 g
Węglowodany 61,3250 g
Cukier prosty 1,9642 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Zupa mleczna z mąki 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,7400 kcal
Białko 32,7030 g
Tłuszcz 29,9760 g

Węglowodany 69,1780 g

Cukier prosty 13,39217 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza gotowany 100g *(1, 3, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,2700 kcal

Białko 21,2210 g

Tłuszcz 12,4250 g

Węglowodany 133,3010 g

Cukier prosty 21,14103 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal

Białko 20,7310 g

Tłuszcz 30,2000 g

Węglowodany 65,9950 g

Cukier prosty 1,9872 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z mąki 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kopi rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,7400 kcal

Białko 32,7030 g

Tłuszcz 29,9760 g

Węglowodany 69,1780 g

Cukier prosty 13,39217 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza gotowany 100g *(1, 3, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 677,9700 kcal

Białko 20,0810 g

Tłuszcz 12,2750 g

Węglowodany 121,6510 g

Cukier prosty 18,62103 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal
Białko 7,9910 g
Tłuszcz 14,2600 g
Węglowodany 29,2310 g
Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 594,6000 kcal
Białko 20,7310 g
Tłuszcz 30,2000 g
Węglowodany 65,9950 g
Cukier prosty 1,9872 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,4600 kcal
Białko 31,4130 g
Tłuszcz 29,0580 g
Węglowodany 91,2230 g
Cukier prosty 16,83317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9500 kcal
Białko 17,7400 g
Tłuszcz 22,6200 g
Węglowodany 76,7050 g
Cukier prosty 2,4550 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 270,5400 kcal
Białko 8,0660 g
Tłuszcz 14,2900 g
Węglowodany 29,5760 g
Cukier prosty 1,39508 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,1600 kcal
Białko 20,7100 g
Tłuszcz 27,7250 g
Węglowodany 65,9740 g
Cukier prosty 1,98717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr cięż ins

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,4600 kcal
Białko 31,4130 g
Tłuszcz 29,0580 g
Węglowodany 91,2230 g
Cukier prosty 16,83317 g

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal
Białko 7,9910 g
Tłuszcz 14,2600 g
Węglowodany 29,2310 g
Cukier prosty 1,38008 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 388,5500 kcal
Białko 17,4700 g
Tłuszcz 1,4200 g
Węglowodany 76,3150 g
Cukier prosty 2,4550 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,9600 kcal
Białko 17,3800 g
Tłuszcz 24,8750 g
Węglowodany 65,7040 g
Cukier prosty 1,98417 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Ser twarogowy półtł z kopi rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Mleko Surowe 2% *(7), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,5000 kcal
Białko 27,2990 g
Tłuszcz 27,0090 g
Węglowodany 71,1190 g
Cukier prosty 7,57217 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(7, 9), Filet z dorsza duszony b/gł/ 100g *(4), Kalafior gotowany 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,4200 kcal
Białko 17,5570 g
Tłuszcz 12,1490 g
Węglowodany 105,1170 g
Cukier prosty 17,31211 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Pomidory 100g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,0600 kcal
Białko 19,0400 g
Tłuszcz 36,1350 g
Węglowodany 68,3740 g
Cukier prosty 5,11717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Półdzwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,8900 kcal
Białko 23,6210 g
Tłuszcz 28,2700 g
Węglowodany 63,3400 g
Cukier prosty 2,03605 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 9), Filet z dorsza 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 140g, Sałata zielona 20g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,7000 kcal
Białko 19,4500 g

Tłuszcz 24,5900 g
Węglowodany 105,1300 g
Cukier prosty 16,5000 g

Kolacja

Dżem 30g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 481,6900 kcal
Białko 7,7710 g
Tłuszcz 18,8200 g
Węglowodany 71,5200 g
Cukier prosty 4,9500 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ser twarogowy półtł z rzod i koperkiem 50g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 419,5200 kcal
Białko 11,5140 g
Tłuszcz 18,9350 g
Węglowodany 50,6720 g
Cukier prosty 5,75717 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(7, 9), Filet z dorsza duszony b/gł/ 100g *(4), Kalafior gotowany 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,4200 kcal
Białko 17,5570 g
Tłuszcz 12,1490 g
Węglowodany 105,1170 g
Cukier prosty 17,31211 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,5800 kcal
Białko 10,1340 g
Tłuszcz 20,7010 g
Węglowodany 31,0270 g
Cukier prosty 0,05617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

szynka wieprzowa gotowana 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 398,1100 kcal
Białko 13,5550 g
Tłuszcz 23,3760 g
Węglowodany 33,5080 g
Cukier prosty 0,6700 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(9), Filet z dorsza gotowany 80g *(4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 425,1000 kcal
Białko 15,4300 g
Tłuszcz 1,1700 g
Węglowodany 87,8800 g
Cukier prosty 16,3700 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,4100 kcal
Białko 10,0150 g
Tłuszcz 20,7860 g
Węglowodany 30,9080 g
Cukier prosty 0,0560 g

Dodatek 2 Kolacji

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8), Biskopity bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9900 kcal
Białko 17,1610 g
Tłuszcz 22,6700 g

Węglowodany 82,2500 g

Cukier prosty 7,03005 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(9), Filet z dorsza 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,8000 kcal

Białko 16,3500 g

Tłuszcz 21,2900 g

Węglowodany 95,3700 g

Cukier prosty 16,4200 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3900 kcal

Białko 14,3110 g

Tłuszcz 24,4600 g

Węglowodany 60,3900 g

Cukier prosty 1,9560 g

Dodatek 2 Kolacji

Biszkopty 20g *(1, 3), Kisiel owocowy 220g *(1)

Wartości odżywcze:

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 714,3600 kcal

Białko 31,1930 g

Tłuszcz 29,8180 g

Węglowodany 80,6730 g

Cukier prosty 15,86317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,4300 kcal

Białko 17,9710 g

Tłuszcz 5,4390 g

Węglowodany 98,9960 g

Cukier prosty 18,40703 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 517,8600 kcal

Białko 17,1600 g

Tłuszcz 25,6350 g

Węglowodany 55,1540 g

Cukier prosty 1,01417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Zupa mleczna 180g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,9700 kcal

Białko 15,8800 g

Tłuszcz 20,7410 g

Węglowodany 48,7640 g

Cukier prosty 8,01317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,4300 kcal

Białko 17,9710 g

Tłuszcz 5,4390 g

Węglowodany 98,9960 g

Cukier prosty 18,40703 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 414,2000 kcal

Białko 11,1800 g

Tłuszcz 24,4850 g

Węglowodany 37,8590 g

Cukier prosty 2,65617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,7400 kcal
Białko 32,7030 g
Tłuszcz 29,9760 g
Węglowodany 69,1780 g
Cukier prosty 13,39217 g

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1, 7), Filet rybny dorsz smażony 100g *(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,7300 kcal
Białko 20,2710 g
Tłuszcz 7,2090 g
Węglowodany 100,5560 g
Cukier prosty 15,92803 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 245,8400 kcal
Białko 8,8760 g
Tłuszcz 9,4900 g
Węglowodany 33,3460 g
Cukier prosty 1,45008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,4000 kcal
Białko 17,4010 g
Tłuszcz 27,3500 g
Węglowodany 65,7250 g
Cukier prosty 1,9842 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 60g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Chleb mieszany 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,2500 kcal
Białko 27,8330 g
Tłuszcz 31,2120 g
Węglowodany 77,9680 g
Cukier prosty 16,93017 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Brokuł gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 879,3400 kcal
Białko 35,8210 g
Tłuszcz 40,5440 g
Węglowodany 96,0160 g
Cukier prosty 16,92403 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 463,7600 kcal
Białko 15,6100 g
Tłuszcz 23,4550 g
Węglowodany 47,9090 g
Cukier prosty 0,59017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,2400 kcal
Białko 24,5780 g
Tłuszcz 31,2270 g
Węglowodany 78,8430 g
Cukier prosty 17,26517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianych na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,8500 kcal
Białko 33,9390 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 98,4100 g

Cukier prosty 15,7650 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,7600 kcal

Białko 15,9600 g

Tłuszcz 23,3050 g

Węglowodany 53,9590 g

Cukier prosty 2,24017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,1100 kcal

Białko 16,7240 g

Tłuszcz 26,6200 g

Węglowodany 47,5740 g

Cukier prosty 8,36517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,9500 kcal

Białko 31,6790 g

Tłuszcz 14,1100 g

Węglowodany 75,7600 g

Cukier prosty 3,4140 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,2100 kcal

Białko 19,6840 g

Tłuszcz 27,6200 g

Węglowodany 84,1840 g

Cukier prosty 2,00517 g

Dodatek 2 Kolacji

Budyń 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 121,0000 kcal

Białko 7,3600 g

Tłuszcz 4,5700 g

Węglowodany 12,3700 g

Cukier prosty 10,7800 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,6000 kcal
Białko 25,6480 g
Tłuszcz 31,8870 g
Węglowodany 83,8930 g
Cukier prosty 16,39517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,8500 kcal
Białko 33,9890 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 103,0600 g
Cukier prosty 18,8150 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,6000 kcal
Białko 25,6480 g
Tłuszcz 31,8870 g
Węglowodany 83,8930 g
Cukier prosty 16,39517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowany 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,7300 kcal
Białko 31,6490 g
Tłuszcz 19,7700 g
Węglowodany 108,5000 g
Cukier prosty 20,6250 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1),
Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,6000 kcal
Białko 25,6480 g
Tłuszcz 31,8870 g
Węglowodany 83,8930 g
Cukier prosty 16,39517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw warz 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1),
Marchew i seler gotowana 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,7300 kcal
Białko 31,3990 g
Tłuszcz 19,7700 g
Węglowodany 85,2500 g
Cukier prosty 5,3750 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1),
Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,6000 kcal

Białko 25,6480 g
Tłuszcz 31,8870 g
Węglowodany 83,8930 g
Cukier prosty 16,39517 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,3600 kcal
Białko 7,5690 g
Tłuszcz 17,6850 g
Węglowodany 29,2890 g
Cukier prosty 0,98019 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianym na wyw warz 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowana 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,7300 kcal
Białko 31,3990 g
Tłuszcz 19,7700 g
Węglowodany 85,2500 g
Cukier prosty 5,3750 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 g

Dodatek 6 In.K

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 20g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 306,5600 kcal
Białko 7,9090 g
Tłuszcz 17,6250 g
Węglowodany 29,6490 g
Cukier prosty 1,12017 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,6000 kcal
Białko 24,0480 g
Tłuszcz 29,1870 g
Węglowodany 77,9930 g
Cukier prosty 16,09517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mies 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,8500 kcal
Białko 33,7390 g
Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 79,8100 g

Cukier prosty 3,5650 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,7600 kcal

Białko 15,4100 g

Tłuszcz 23,9550 g

Węglowodany 54,3090 g

Cukier prosty 2,19017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,6000 kcal

Białko 24,0480 g

Tłuszcz 29,1870 g

Węglowodany 77,9930 g

Cukier prosty 16,09517 g

Dodatek 6 In.S

Jajko gotowane 30g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,3600 kcal

Białko 6,7590 g

Tłuszcz 17,7850 g

Węglowodany 26,5890 g

Cukier prosty 0,83317 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,8500 kcal

Białko 33,3790 g

Tłuszcz 14,7900 g

Węglowodany 75,7600 g

Cukier prosty 3,4150 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 20g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,2000 kcal

Białko 15,4310 g

Tłuszcz 26,4300 g

Węglowodany 54,3300 g

Cukier prosty 2,1902 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7), Twaróg 50g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,6000 kcal
Białko 29,7980 g
Tłuszcz 31,7870 g
Węglowodany 74,9930 g
Cukier prosty 11,39517 g

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(1, 7, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Brokuł gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 879,3400 kcal
Białko 35,8210 g
Tłuszcz 40,5440 g
Węglowodany 96,0160 g
Cukier prosty 16,92403 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,2000 kcal
Białko 23,2110 g
Tłuszcz 32,4700 g
Węglowodany 65,1700 g
Cukier prosty 2,5162 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,1000 kcal
Białko 31,3780 g
Tłuszcz 32,6570 g
Węglowodany 79,0030 g
Cukier prosty 12,86517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,0500 kcal
Białko 34,3140 g
Tłuszcz 21,0700 g
Węglowodany 99,2250 g
Cukier prosty 16,0300 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,2000 kcal
Białko 23,6610 g
Tłuszcz 32,7200 g
Węglowodany 67,6200 g
Cukier prosty 2,5662 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,6000 kcal
Białko 25,6480 g
Tłuszcz 31,8870 g
Węglowodany 83,8930 g
Cukier prosty 16,39517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mis 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,8500 kcal
Białko 33,9890 g

Tłuszcz 14,8200 g
Węglowodany 103,0600 g
Cukier prosty 18,8150 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal
Białko 17,0100 g
Tłuszcz 26,6550 g
Węglowodany 60,2090 g
Cukier prosty 2,49017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,0000 kcal
Białko 28,6780 g
Tłuszcz 31,4470 g
Węglowodany 64,6930 g
Cukier prosty 11,07517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Marchew i seler gotowana 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 757,5500 kcal
Białko 31,9590 g
Tłuszcz 22,7800 g
Węglowodany 107,9000 g
Cukier prosty 17,7250 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,2000 kcal
Białko 23,2110 g
Tłuszcz 32,4700 g
Węglowodany 65,1700 g
Cukier prosty 2,5162 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1000 kcal
Białko 33,1680 g
Tłuszcz 33,8070 g
Węglowodany 79,8430 g
Cukier prosty 16,10517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 150g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,0500 kcal
Białko 34,3540 g
Tłuszcz 16,0900 g
Węglowodany 83,3250 g
Cukier prosty 3,9300 g

Dodatek Podwieczorku

Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 279,4900 kcal
Białko 10,5210 g
Tłuszcz 9,4900 g
Węglowodany 42,1110 g
Cukier prosty 1,32508 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,7600 kcal
Białko 23,1900 g
Tłuszcz 29,9950 g
Węglowodany 65,1490 g
Cukier prosty 2,51617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr cięż ins

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1000 kcal
Białko 33,1680 g
Tłuszcz 33,8070 g
Węglowodany 79,8430 g
Cukier prosty 16,10517 g

Dodatek 6 In.S

Jajko gotowane 30g *(3), Masło. 8g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 282,9400 kcal
Białko 8,3760 g
Tłuszcz 10,8700 g
Węglowodany 41,9760 g
Cukier prosty 1,31308 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1), Brokuł z wody 150g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,0500 kcal
Białko 34,3540 g
Tłuszcz 16,0900 g
Węglowodany 83,3250 g
Cukier prosty 3,9300 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,7600 kcal
Białko 23,1900 g
Tłuszcz 29,9950 g
Węglowodany 65,1490 g
Cukier prosty 2,51617 g

Dodatek 6 In.K

Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 279,4900 kcal
Białko 10,5210 g
Tłuszcz 9,4900 g
Węglowodany 42,1110 g
Cukier prosty 1,32508 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Zupa z kaszką b-glutenową 200g *(7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g, Twaróg 50g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,7600 kcal

Białko 27,4200 g
Tłuszcz 30,2450 g
Węglowodany 67,1590 g
Cukier prosty 7,43017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,5000 kcal
Białko 30,6200 g
Tłuszcz 9,4300 g
Węglowodany 75,7500 g
Cukier prosty 15,3830 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 446,7600 kcal
Białko 14,2100 g
Tłuszcz 23,3550 g
Węglowodany 45,1090 g
Cukier prosty 0,59017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kielbasa łopatkowa 60g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,9900 kcal
Białko 16,1910 g
Tłuszcz 27,3100 g
Węglowodany 77,5400 g
Cukier prosty 7,3500 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany b/ml 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,9000 kcal
Białko 35,3390 g
Tłuszcz 21,3900 g
Węglowodany 95,7650 g
Cukier prosty 16,4110 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 551,6400 kcal
Białko 17,6610 g
Tłuszcz 27,4050 g

Węglowodany 60,1100 g

Cukier prosty 2,5350 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 53,3000 kcal

Białko 0,5200 g

Tłuszcz 0,6500 g

Węglowodany 11,4400 g

Cukier prosty 4,0300 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 421,3800 kcal

Białko 17,5940 g

Tłuszcz 25,6910 g

Węglowodany 30,0470 g

Cukier prosty 0,38017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Brokuł gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 481,7000 kcal

Białko 29,9700 g

Tłuszcz 9,7200 g

Węglowodany 71,2100 g

Cukier prosty 14,9530 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 379,7800 kcal

Białko 12,7140 g

Tłuszcz 22,9810 g

Węglowodany 30,7270 g

Cukier prosty 0,59017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 354,0100 kcal
Białko 10,3150 g
Tłuszcz 22,0960 g
Węglowodany 28,5680 g
Cukier prosty 0,3800 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Brokuł gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,4000 kcal
Białko 30,3300 g
Tłuszcz 18,0500 g
Węglowodany 75,2600 g
Cukier prosty 15,1030 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,0100 kcal
Białko 19,2550 g
Tłuszcz 28,7660 g
Węglowodany 31,1480 g
Cukier prosty 0,5960 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,4900 kcal
Białko 14,8110 g
Tłuszcz 25,8700 g
Węglowodany 77,5000 g
Cukier prosty 7,2800 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi n awyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany b/ml 90g *(1), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,6000 kcal

Białko 29,7590 g
Tłuszcz 20,5100 g
Węglowodany 88,1650 g
Cukier prosty 15,8500 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1),
Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 547,0900 kcal
Białko 17,4010 g
Tłuszcz 26,8000 g
Węglowodany 60,5400 g
Cukier prosty 2,5200 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 681,1000 kcal
Białko 24,9480 g
Tłuszcz 30,2870 g
Węglowodany 77,7430 g
Cukier prosty 15,44517 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(1),
ziemniaki 180g, Brokuł gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,0500 kcal
Białko 32,3290 g
Tłuszcz 15,0300 g
Węglowodany 83,0700 g
Cukier prosty 14,9350 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory

50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,1600 kcal
Białko 14,7700 g
Tłuszcz 23,7250 g
Węglowodany 54,0190 g
Cukier prosty 1,45017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 100g *(1, 7), Kielbasa łopatkowa rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 457,8000 kcal
Białko 17,7080 g
Tłuszcz 17,5970 g
Węglowodany 57,7430 g
Cukier prosty 14,92507 g

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 50g *(1), Brokuł gotowany 80g, ziemniaki 120g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 477,6500 kcal
Białko 20,2290 g
Tłuszcz 10,7000 g
Węglowodany 78,6200 g
Cukier prosty 17,5290 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 291,1600 kcal
Białko 9,0700 g
Tłuszcz 12,0650 g
Węglowodany 37,3690 g
Cukier prosty 2,92007 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Jajecznica 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 799,5400 kcal

Białko 32,2680 g

Tłuszcz 37,4470 g

Węglowodany 83,5230 g

Cukier prosty 15,20717 g

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw warz 220g *(1, 3, 5, 9, 11), Naleśniki z serem twarogowym 200g *(1, 3, 7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 845,2000 kcal

Białko 31,7190 g

Tłuszcz 35,3900 g

Węglowodany 101,7200 g

Cukier prosty 18,1580 g

Kolacja

Salatka ryżowa z warzywami 150g *(3, 9, 10), Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 899,1790 kcal

Białko 37,5252 g

Tłuszcz 37,0746 g

Węglowodany 104,5031 g

Cukier prosty 1,05017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Chleb mieszany 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7500 kcal
Białko 28,8680 g
Tłuszcz 26,3920 g
Węglowodany 71,4230 g
Cukier prosty 14,68517 g

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 9), Kotlet z fileta kurczaka 90g *(1, 3, 7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,6300 kcal
Białko 33,3500 g
Tłuszcz 47,4540 g
Węglowodany 106,2010 g
Cukier prosty 19,46563 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 424,7600 kcal
Białko 16,3900 g
Tłuszcz 19,6750 g
Węglowodany 47,7290 g
Cukier prosty 0,05023 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,0500 kcal
Białko 27,3180 g
Tłuszcz 25,7620 g
Węglowodany 79,2830 g
Cukier prosty 16,28517 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3500 kcal
Białko 33,1740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 98,7750 g

Cukier prosty 17,3590 g

Kolacja

Polędwica drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3600 kcal

Białko 26,7300 g

Tłuszcz 23,8450 g

Węglowodany 53,0790 g

Cukier prosty 0,52022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,4600 kcal

Białko 26,9640 g

Tłuszcz 29,4550 g

Węglowodany 56,2540 g

Cukier prosty 10,19117 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Ziemniaki 100g, Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 530,3500 kcal

Białko 31,4140 g

Tłuszcz 17,2100 g

Węglowodany 62,6250 g

Cukier prosty 4,5090 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), Polędwica drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 80g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Masło 17g *(7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 775,2100 kcal

Białko 36,6240 g

Tłuszcz 31,0200 g

Węglowodany 92,8240 g

Cukier prosty 1,98522 g

Dodatek 2 Kolacji

Budyń 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 121,0000 kcal

Białko 7,3600 g

Tłuszcz 4,5700 g

Węglowodany 12,3700 g

Cukier prosty 10,7800 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,2000 kcal
Białko 29,8330 g
Tłuszcz 29,5620 g
Węglowodany 83,6180 g
Cukier prosty 16,57017 g

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3500 kcal
Białko 33,1740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 98,7750 g
Cukier prosty 17,3590 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,7600 kcal
Białko 26,7400 g
Tłuszcz 27,4750 g
Węglowodany 61,7290 g
Cukier prosty 1,95023 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Sałata zielona 20g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,0600 kcal
Białko 23,6150 g
Tłuszcz 25,9150 g
Węglowodany 76,3640 g
Cukier prosty 9,46517 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,5500 kcal
Białko 32,1200 g
Tłuszcz 16,9200 g
Węglowodany 99,8150 g
Cukier prosty 17,3370 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata

czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,1200 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 60,0190 g
Cukier prosty 1,95022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,5500 kcal
Białko 28,4280 g
Tłuszcz 28,9220 g
Węglowodany 83,5330 g
Cukier prosty 16,51517 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,5500 kcal
Białko 31,9200 g
Tłuszcz 16,9200 g
Węglowodany 81,2150 g
Cukier prosty 5,1370 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,1200 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 60,0190 g
Cukier prosty 1,95022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,5500 kcal
Białko 28,4280 g
Tłuszcz 28,9220 g
Węglowodany 83,5330 g
Cukier prosty 16,51517 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 266,3400 kcal
Białko 8,3060 g
Tłuszcz 13,1800 g
Węglowodany 29,3260 g
Cukier prosty 1,19008 g

Obiad

Zupa ryżowa n awyw mięs 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,5500 kcal
Białko 31,9200 g
Tłuszcz 16,9200 g
Węglowodany 81,2150 g
Cukier prosty 5,1370 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,1200 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 60,0190 g
Cukier prosty 1,95022 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,7500 kcal
Białko 28,6680 g
Tłuszcz 26,8920 g
Węglowodany 77,8230 g
Cukier prosty 16,28517 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,3500 kcal
Białko 32,9740 g

Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 80,1750 g
Cukier prosty 5,1590 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,5600 kcal
Białko 22,3500 g
Tłuszcz 23,7350 g
Węglowodany 45,5190 g
Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,5500 kcal
Białko 26,8280 g
Tłuszcz 26,2220 g
Węglowodany 77,6330 g
Cukier prosty 16,21517 g

Dodatek 6 In.S

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 312,2400 kcal
Białko 9,6360 g
Tłuszcz 12,5900 g
Węglowodany 44,2760 g
Cukier prosty 1,57008 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji rosółowej 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,3500 kcal
Białko 32,9740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 80,1750 g
Cukier prosty 5,1590 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,1600 kcal
Białko 24,0200 g
Tłuszcz 24,4350 g
Węglowodany 45,5290 g
Cukier prosty 1,33023 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,3500 kcal
Białko 29,1680 g
Tłuszcz 29,5820 g
Węglowodany 63,1730 g
Cukier prosty 11,20117 g

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(1, 3, 9), Kotlet z fileta kurczaka 90g *(1, 3, 7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,6300 kcal
Białko 33,3500 g
Tłuszcz 47,4540 g
Węglowodany 106,2010 g
Cukier prosty 19,46563 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,2000 kcal
Białko 24,6110 g
Tłuszcz 26,8900 g
Węglowodany 66,1400 g
Cukier prosty 1,97025 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3),

Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,9500 kcal
Białko 31,8880 g
Tłuszcz 32,6220 g
Węglowodany 79,3730 g
Cukier prosty 11,82117 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3500 kcal
Białko 33,1740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 98,7750 g
Cukier prosty 17,3590 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,6000 kcal
Białko 25,0910 g
Tłuszcz 29,2500 g
Węglowodany 61,7400 g
Cukier prosty 1,95025 g

Dodatek 2 Śniadania

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal
Białko 8,9860 g
Tłuszcz 11,9300 g
Węglowodany 30,0560 g
Cukier prosty 1,61008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,5500 kcal
Białko 27,6680 g

Tłuszcz 27,5120 g
Węglowodany 79,3830 g
Cukier prosty 15,58517 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3500 kcal
Białko 33,1740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 98,7750 g
Cukier prosty 17,3590 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 536,6600 kcal
Białko 24,3700 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 55,5690 g
Cukier prosty 1,00022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,9000 kcal
Białko 28,6880 g
Tłuszcz 28,6970 g
Węglowodany 64,2830 g
Cukier prosty 11,08117 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3500 kcal
Białko 33,1740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 98,7750 g
Cukier prosty 17,3590 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Połudwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,9600 kcal

Białko 27,7200 g

Tłuszcz 26,4950 g

Węglowodany 46,5390 g

Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 2 Śniadania

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal

Białko 8,9860 g

Tłuszcz 11,9300 g

Węglowodany 30,0560 g

Cukier prosty 1,61008 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,9500 kcal

Białko 33,4880 g

Tłuszcz 31,9220 g

Węglowodany 78,1730 g

Cukier prosty 16,22117 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,3500 kcal

Białko 32,9740 g

Tłuszcz 17,3400 g

Węglowodany 80,1750 g

Cukier prosty 5,1590 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,7600 kcal
Białko 20,5600 g
Tłuszcz 22,8150 g
Węglowodany 45,1790 g
Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr cięż ins

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,9500 kcal
Białko 33,4880 g
Tłuszcz 31,9220 g
Węglowodany 78,1730 g
Cukier prosty 16,22117 g

Dodatek 6 In.S

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 312,2400 kcal
Białko 9,6360 g
Tłuszcz 12,5900 g
Węglowodany 44,2760 g
Cukier prosty 1,57008 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,3500 kcal
Białko 32,9740 g
Tłuszcz 17,3400 g
Węglowodany 80,1750 g
Cukier prosty 5,1590 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,7600 kcal
Białko 20,5600 g
Tłuszcz 22,8150 g

Węglowodany 45,1790 g

Cukier prosty 1,33022 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kasza b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 545,2600 kcal

Białko 20,7700 g

Tłuszcz 21,7950 g

Węglowodany 66,2090 g

Cukier prosty 7,43017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 140g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,5200 kcal

Białko 30,5610 g

Tłuszcz 27,8890 g

Węglowodany 78,9210 g

Cukier prosty 18,80403 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,0600 kcal

Białko 26,1900 g

Tłuszcz 29,9350 g

Węglowodany 47,7890 g

Cukier prosty 0,40017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,4900 kcal

Białko 16,9110 g

Tłuszcz 21,9200 g

Węglowodany 58,8000 g

Cukier prosty 2,2800 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 130g, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,9000 kcal
Białko 31,8540 g
Tłuszcz 13,0700 g
Węglowodany 88,0900 g
Cukier prosty 17,4840 g

Kolacja

Półdzwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,9900 kcal
Białko 16,0010 g
Tłuszcz 22,2600 g
Węglowodany 59,9000 g
Cukier prosty 1,95005 g

Dodatek 2 Kolacji

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 367,8900 kcal
Białko 13,9900 g
Tłuszcz 17,9300 g
Węglowodany 41,7500 g
Cukier prosty 1,3100 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,0600 kcal
Białko 18,9300 g
Tłuszcz 21,1250 g
Węglowodany 66,0190 g
Cukier prosty 7,36017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 80g, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 523,5400 kcal
Białko 26,9800 g
Tłuszcz 13,7600 g
Węglowodany 72,8000 g
Cukier prosty 17,2218 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 50g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb

bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,1800 kcal
Białko 19,8340 g
Tłuszcz 26,8610 g
Węglowodany 32,8370 g
Cukier prosty 0,43017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

kaszka b-gultenowa na wodzie, Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,1100 kcal
Białko 14,3550 g
Tłuszcz 18,5060 g
Węglowodany 44,6580 g
Cukier prosty 0,3800 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym 250g *(9), Kurczak gotowany 80g, Ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,9400 kcal
Białko 23,3500 g
Tłuszcz 11,9600 g
Węglowodany 72,8000 g
Cukier prosty 17,2215 g

Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Pomidory 80g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g, Margaryna roślinna 17g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 452,3100 kcal
Białko 17,1850 g
Tłuszcz 28,1360 g
Węglowodany 32,5780 g
Cukier prosty 0,4360 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,4900 kcal
Białko 16,9110 g
Tłuszcz 21,9200 g
Węglowodany 58,8000 g
Cukier prosty 2,2800 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,5000 kcal
Białko 29,4340 g
Tłuszcz 11,8700 g
Węglowodany 88,0900 g
Cukier prosty 17,4838 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,8900 kcal
Białko 23,1710 g
Tłuszcz 28,0200 g
Węglowodany 60,8900 g
Cukier prosty 1,98605 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Biskopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,6500 kcal
Białko 22,4480 g
Tłuszcz 24,9820 g
Węglowodany 74,6530 g
Cukier prosty 13,07517 g

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(1), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 567,3500 kcal

Białko 25,8040 g
Tłuszcz 14,2300 g
Węglowodany 83,9250 g
Cukier prosty 16,8085 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 40g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 20g *(7), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,6600 kcal
Białko 17,3300 g
Tłuszcz 21,7150 g
Węglowodany 54,5390 g
Cukier prosty 1,00021 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 30g, Jajko gotowane na miękko 30g *(3), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 100g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal
Białko 20,8580 g
Tłuszcz 17,6220 g
Węglowodany 57,0630 g
Cukier prosty 11,45807 g

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 180g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdr 70g, Marchew gotowana z wody 100g, ziemniaki puree 170g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 569,4200 kcal
Białko 22,8150 g
Tłuszcz 13,5990 g
Węglowodany 88,7110 g
Cukier prosty 18,22523 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg półtł 20g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,7400 kcal
Białko 12,2470 g
Tłuszcz 12,7400 g
Węglowodany 29,4660 g
Cukier prosty 0,95011 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Ser żółty 42g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,4500 kcal
Białko 25,8080 g
Tłuszcz 30,6820 g
Węglowodany 82,0330 g
Cukier prosty 15,89517 g

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Jajko gotowane 60g *(3), sos koperkowy 50g *(1), ziemniaki 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,5600 kcal
Białko 18,1320 g
Tłuszcz 13,8440 g
Węglowodany 99,9550 g
Cukier prosty 18,1280 g

Kolacja

Twaróg półtłusty z rzodkiewką 50g *(7), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,2000 kcal
Białko 16,2610 g
Tłuszcz 23,3900 g
Węglowodany 66,0900 g
Cukier prosty 1,9702 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7), Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 153,8000 kcal
Białko 5,5600 g
Tłuszcz 2,5400 g
Węglowodany 27,1600 g
Cukier prosty 5,7400 g

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,1500 kcal
Białko 29,1230 g
Tłuszcz 25,9320 g
Węglowodany 74,9480 g
Cukier prosty 14,23017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy smażony 150g *(1), Kasza jęczmienna 180g *(1, 5, 11), Sok owocowy 200g, Ogórek konserwowy 65g *(10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 835,3000 kcal
Białko 34,3140 g
Tłuszcz 28,0050 g
Węglowodany 115,5550 g
Cukier prosty 13,6850 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 478,9000 kcal
Białko 19,2000 g
Tłuszcz 22,0590 g
Węglowodany 50,9540 g
Cukier prosty 0,30717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,5000 kcal
Białko 26,4980 g
Tłuszcz 24,1620 g
Węglowodany 75,3330 g
Cukier prosty 14,24517 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), karkówka mielona 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,7100 kcal
Białko 30,4000 g
Tłuszcz 15,3690 g
Węglowodany 101,8390 g

Cukier prosty 23,7020 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,0200 kcal

Białko 22,5000 g

Tłuszcz 22,4910 g

Węglowodany 54,7290 g

Cukier prosty 1,22817 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,9600 kcal

Białko 27,7590 g

Tłuszcz 26,7650 g

Węglowodany 67,9090 g

Cukier prosty 7,15617 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), karkówka gotowana mielona 120g *(1), ziemniaki 120g, Buraczki 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 478,6100 kcal

Białko 29,3800 g

Tłuszcz 15,8390 g

Węglowodany 54,8890 g

Cukier prosty 10,4530 g

Kolacja

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Twaróg 80g *(7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,7100 kcal

Białko 26,9540 g

Tłuszcz 25,7000 g

Węglowodany 50,0540 g

Cukier prosty 7,58517 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,5500 kcal
Białko 24,6230 g
Tłuszcz 25,3320 g
Węglowodany 82,5880 g
Cukier prosty 11,43017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,7300 kcal
Białko 32,1000 g
Tłuszcz 33,9490 g
Węglowodany 99,8430 g
Cukier prosty 23,7010 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 560,4000 kcal
Białko 20,7600 g
Tłuszcz 25,3590 g
Węglowodany 63,4890 g
Cukier prosty 2,44217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,6600 kcal
Białko 24,8100 g
Tłuszcz 24,8050 g
Węglowodany 80,1390 g
Cukier prosty 9,08017 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,1700 kcal
Białko 27,4040 g
Tłuszcz 14,5800 g
Węglowodany 100,7540 g
Cukier prosty 27,5650 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory

50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6600 kcal
Białko 17,4800 g
Tłuszcz 22,0850 g
Węglowodany 61,3690 g
Cukier prosty 2,33017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0600 kcal
Białko 23,0100 g
Tłuszcz 24,3250 g
Węglowodany 80,1190 g
Cukier prosty 9,08017 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,7700 kcal
Białko 26,3240 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 93,8540 g
Cukier prosty 23,5650 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,1600 kcal
Białko 16,9700 g
Tłuszcz 22,0250 g
Węglowodany 60,9190 g
Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0600 kcal
Białko 23,0100 g
Tłuszcz 24,3250 g
Węglowodany 80,1190 g
Cukier prosty 9,08017 g

Dodatek 6 In.S

Półdewica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 234,0400 kcal
Białko 7,5060 g
Tłuszcz 10,2600 g
Węglowodany 29,2260 g
Cukier prosty 0,9801 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,7700 kcal
Białko 26,1240 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 75,2540 g
Cukier prosty 11,3650 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,1600 kcal
Białko 16,9700 g
Tłuszcz 22,0250 g
Węglowodany 60,9190 g
Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,5500 kcal
Białko 26,2230 g
Tłuszcz 24,6320 g
Węglowodany 81,3880 g
Cukier prosty 15,83017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 824,1100 kcal
Białko 33,6300 g
Tłuszcz 36,0790 g
Węglowodany 91,4390 g

Cukier prosty 15,6030 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,9000 kcal

Białko 19,3200 g

Tłuszcz 22,7590 g

Węglowodany 57,8240 g

Cukier prosty 2,37717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,5500 kcal

Białko 26,2230 g

Tłuszcz 24,6320 g

Węglowodany 81,3880 g

Cukier prosty 15,83017 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 377,8600 kcal

Białko 9,5690 g

Tłuszcz 17,1850 g

Węglowodany 52,0890 g

Cukier prosty 1,63019 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,0100 kcal

Białko 33,3900 g

Tłuszcz 20,1590 g

Węglowodany 88,7390 g

Cukier prosty 15,5030 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,9000 kcal

Białko 19,3200 g

Tłuszcz 22,7590 g

Węglowodany 57,8240 g

Cukier prosty 2,37717 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,8500 kcal
Białko 22,5330 g
Tłuszcz 22,4320 g
Węglowodany 70,0980 g
Cukier prosty 10,88017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięś.-warz z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy smażony 150g *(1), Kasza jęczmienna 180g *(1, 5, 11), Fasolka szparagowa. 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 858,0500 kcal
Białko 35,7440 g
Tłuszcz 28,1350 g
Węglowodany 119,4550 g
Cukier prosty 13,6850 g

Dodatek Podwieczorku

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,1400 kcal
Białko 9,6760 g
Tłuszcz 9,6100 g
Węglowodany 28,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,9400 kcal
Białko 20,1410 g
Tłuszcz 25,3740 g
Węglowodany 67,6750 g
Cukier prosty 2,2272 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,5500 kcal
Białko 24,6230 g
Tłuszcz 25,3320 g
Węglowodany 82,5880 g
Cukier prosty 11,43017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,6100 kcal
Białko 32,1000 g
Tłuszcz 16,0490 g
Węglowodany 101,8390 g
Cukier prosty 23,7030 g

Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,1400 kcal
Białko 9,6760 g
Tłuszcz 9,6100 g
Węglowodany 28,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,3400 kcal
Białko 20,6210 g
Tłuszcz 27,7340 g
Węglowodany 63,2750 g
Cukier prosty 2,2072 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,5500 kcal
Białko 27,8230 g
Tłuszcz 27,3320 g
Węglowodany 87,2880 g
Cukier prosty 16,13017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,6100 kcal
Białko 32,1000 g

Tłuszcz 16,0490 g
Węglowodany 101,8390 g
Cukier prosty 23,7030 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9000 kcal
Białko 20,9200 g
Tłuszcz 25,4590 g
Węglowodany 63,7240 g
Cukier prosty 2,67717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,9500 kcal
Białko 21,9030 g
Tłuszcz 22,2920 g
Węglowodany 66,3880 g
Cukier prosty 10,81017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,6100 kcal
Białko 32,7500 g
Tłuszcz 16,0990 g
Węglowodany 103,1390 g
Cukier prosty 23,8030 g

Dodatek Podwieczorku

Półdewica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,1400 kcal
Białko 9,6760 g
Tłuszcz 9,6100 g
Węglowodany 28,9860 g
Cukier prosty 1,38011 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 559,9400 kcal
Białko 20,4610 g
Tłuszcz 25,5740 g
Węglowodany 68,1450 g
Cukier prosty 2,6972 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,1500 kcal
Białko 28,0230 g
Tłuszcz 25,1120 g
Węglowodany 81,4080 g
Cukier prosty 15,83017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g, Buraczki 120g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0100 kcal
Białko 32,7400 g
Tłuszcz 20,1090 g
Węglowodany 87,4390 g
Cukier prosty 15,4030 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 506,9000 kcal
Białko 19,7700 g
Tłuszcz 23,0090 g
Węglowodany 60,2740 g
Cukier prosty 2,42717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr ciąż ins

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,5500 kcal
Białko 26,2230 g
Tłuszcz 24,6320 g
Węglowodany 81,3880 g
Cukier prosty 15,83017 g

Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g *(1), Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 377,8600 kcal
Białko 9,5690 g
Tłuszcz 17,1850 g
Węglowodany 52,0890 g
Cukier prosty 1,63019 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0100 kcal
Białko 32,7400 g
Tłuszcz 20,1090 g
Węglowodany 87,4390 g
Cukier prosty 15,4030 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,9000 kcal
Białko 19,3200 g
Tłuszcz 22,7590 g
Węglowodany 57,8240 g
Cukier prosty 2,37717 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,7600 kcal
Białko 21,3200 g
Tłuszcz 21,9450 g

Węglowodany 65,3090 g

Cukier prosty 7,08017 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 110g, Buraczki 110g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,7500 kcal

Białko 34,0750 g

Tłuszcz 14,7490 g

Węglowodany 95,7250 g

Cukier prosty 25,17203 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,7000 kcal

Białko 19,9100 g

Tłuszcz 23,0790 g

Węglowodany 48,9640 g

Cukier prosty 0,77717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g, Masło 17g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,6600 kcal

Białko 17,0300 g

Tłuszcz 21,8350 g

Węglowodany 58,9190 g

Cukier prosty 2,28017 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,0700 kcal

Białko 29,8340 g

Tłuszcz 10,5000 g

Węglowodany 93,8540 g

Cukier prosty 23,5780 g

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 521,3600 kcal

Białko 17,8500 g

Tłuszcz 26,3850 g

Węglowodany 54,0990 g

Cukier prosty 1,63017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 332,6800 kcal
Białko 12,7340 g
Tłuszcz 18,1610 g
Węglowodany 29,4370 g
Cukier prosty 0,38017 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 70g, Buraczki 100g, ziemniaki puree 200g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,5500 kcal
Białko 29,6950 g
Tłuszcz 13,3090 g
Węglowodany 85,5750 g
Cukier prosty 24,17003 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,6000 kcal
Białko 0,9600 g
Tłuszcz 2,9000 g
Węglowodany 20,7600 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 349,5200 kcal
Białko 11,2540 g
Tłuszcz 19,0250 g
Węglowodany 33,2220 g
Cukier prosty 0,77717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 332,5100 kcal
Białko 12,6150 g
Tłuszcz 18,2460 g
Węglowodany 29,3180 g
Cukier prosty 0,3800 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,0700 kcal
Białko 29,8340 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 93,8540 g
Cukier prosty 23,5780 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopity bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,6000 kcal
Białko 0,9600 g
Tłuszcz 2,9000 g
Węglowodany 20,7600 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,4100 kcal
Białko 10,0150 g
Tłuszcz 20,7860 g
Węglowodany 30,9080 g
Cukier prosty 0,0560 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,9900 kcal
Białko 16,0110 g
Tłuszcz 19,3700 g
Węglowodany 51,8000 g
Cukier prosty 0,9800 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,0700 kcal
Białko 29,8340 g
Tłuszcz 10,5000 g
Węglowodany 93,8540 g
Cukier prosty 23,5780 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 474,8900 kcal
Białko 13,6110 g
Tłuszcz 22,8600 g
Węglowodany 54,2400 g
Cukier prosty 1,0060 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,0500 kcal
Białko 27,1230 g
Tłuszcz 25,7320 g
Węglowodany 81,1380 g
Cukier prosty 15,18017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 643,7100 kcal
Białko 32,1000 g
Tłuszcz 11,9490 g
Węglowodany 101,8390 g
Cukier prosty 23,7030 g

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 465,5000 kcal
Białko 14,3700 g
Tłuszcz 20,7990 g
Węglowodany 55,8490 g
Cukier prosty 1,02217 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 180g *(1, 5, 7, 11), Masło 8g *(7), Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 439,1700 kcal
Białko 16,0900 g
Tłuszcz 16,2870 g
Węglowodany 58,6850 g
Cukier prosty 10,90008 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), karkówka gotowana mielona 70g *(1), ziemniaki 120g, Buraczki 60g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,5100 kcal
Białko 23,6400 g
Tłuszcz 13,7390 g
Węglowodany 69,2890 g
Cukier prosty 18,7500 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g, Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 284,6800 kcal
Białko 11,4370 g
Tłuszcz 12,8240 g
Węglowodany 31,4910 g
Cukier prosty 1,67708 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Ser żółty 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,5500 kcal
Białko 29,7230 g
Tłuszcz 31,7820 g
Węglowodany 75,7880 g
Cukier prosty 14,28017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 250g *(1, 7, 9), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 633,2900 kcal
Białko 10,3500 g
Tłuszcz 16,3490 g
Węglowodany 111,0300 g
Cukier prosty 19,8720 g

Dodatek Podwieczorku

Budyń 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 121,0000 kcal
Białko 7,3600 g
Tłuszcz 4,5700 g
Węglowodany 12,3700 g
Cukier prosty 10,7800 g

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,2000 kcal
Białko 19,5700 g
Tłuszcz 22,2790 g
Węglowodany 51,6540 g
Cukier prosty 0,78717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Chleb mieszany 100g *(1), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,1000 kcal
Białko 28,6980 g
Tłuszcz 31,4470 g
Węglowodany 73,4480 g
Cukier prosty 14,85567 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,5500 kcal
Białko 31,7790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 95,6750 g
Cukier prosty 14,53711 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,6600 kcal
Białko 15,4300 g
Tłuszcz 17,6850 g
Węglowodany 45,7690 g
Cukier prosty 0,03017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Szynka wieprzowa gotowana rozdr 60g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,1000 kcal
Białko 29,0480 g
Tłuszcz 31,2970 g
Węglowodany 79,4980 g
Cukier prosty 16,50567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.mięs. 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), Kalafior 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 835,8300 kcal
Białko 32,5500 g
Tłuszcz 33,6590 g
Węglowodany 96,9160 g
Cukier prosty 15,47924 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 399,1600 kcal
Białko 14,9200 g
Tłuszcz 17,6250 g
Węglowodany 45,3190 g
Cukier prosty 0,00017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Szynka wieprzowa gotowana 60g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,1100 kcal
Białko 21,2340 g
Tłuszcz 29,1900 g
Węglowodany 47,4290 g
Cukier prosty 8,70567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(9), Ziemniaki .z koperkiem 100g *(7), Marchew gotowana z wody 100g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,3700 kcal
Białko 28,2700 g
Tłuszcz 27,2690 g
Węglowodany 53,2760 g
Cukier prosty 4,08914 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 476,9100 kcal
Białko 17,9940 g
Tłuszcz 12,6800 g
Węglowodany 73,3690 g
Cukier prosty 1,28507 g

Dodatek 2 Kolacji

Budyń 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 121,0000 kcal
Białko 7,3600 g
Tłuszcz 4,5700 g
Węglowodany 12,3700 g
Cukier prosty 10,7800 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,1000 kcal
Białko 30,0980 g
Tłuszcz 34,6470 g
Węglowodany 85,7480 g
Cukier prosty 16,75567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,5500 kcal
Białko 31,7790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 95,6750 g
Cukier prosty 14,53711 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal
Białko 16,8300 g
Tłuszcz 20,8850 g
Węglowodany 58,0690 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,1000 kcal
Białko 30,0980 g
Tłuszcz 34,6470 g
Węglowodany 85,7480 g
Cukier prosty 16,75567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warz. 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9800 kcal
Białko 31,7610 g
Tłuszcz 22,8600 g
Węglowodany 97,3650 g
Cukier prosty 14,76211 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal
Białko 16,8300 g
Tłuszcz 20,8850 g

Węglowodany 58,0690 g

Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,1000 kcal

Białko 30,0980 g

Tłuszcz 34,6470 g

Węglowodany 85,7480 g

Cukier prosty 16,75567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warzy z natką 250g *(9), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,9800 kcal

Białko 31,5610 g

Tłuszcz 22,8600 g

Węglowodany 78,7650 g

Cukier prosty 2,56211 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal

Białko 16,8300 g

Tłuszcz 20,8850 g

Węglowodany 58,0690 g

Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,1000 kcal

Białko 30,0980 g

Tłuszcz 34,6470 g

Węglowodany 85,7480 g

Cukier prosty 16,75567 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory b/skórki 20g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 326,3600 kcal
Białko 9,9290 g
Tłuszcz 18,3950 g
Węglowodany 30,8190 g
Cukier prosty 1,21017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw. warz 250g *(9), ziemniaki 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,9800 kcal
Białko 31,5610 g
Tłuszcz 22,8600 g
Węglowodany 78,7650 g
Cukier prosty 2,56211 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal
Białko 16,8300 g
Tłuszcz 20,8850 g
Węglowodany 58,0690 g
Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1000 kcal
Białko 28,4980 g
Tłuszcz 31,9470 g
Węglowodany 79,8480 g
Cukier prosty 16,45567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.warz. 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,5500 kcal
Białko 31,5790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 77,0750 g
Cukier prosty 2,33711 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata

czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,6600 kcal
Białko 15,2300 g
Tłuszcz 18,1850 g
Węglowodany 52,1690 g
Cukier prosty 1,63017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1000 kcal
Białko 28,4980 g
Tłuszcz 31,9470 g
Węglowodany 79,8480 g
Cukier prosty 16,45567 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 285,7600 kcal
Białko 8,9490 g
Tłuszcz 16,9450 g
Węglowodany 26,8890 g
Cukier prosty 1,04017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw. mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,5500 kcal
Białko 31,5790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 77,0750 g
Cukier prosty 2,33711 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,6600 kcal
Białko 15,2300 g
Tłuszcz 18,1850 g
Węglowodany 52,1690 g
Cukier prosty 1,63017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,5000 kcal
Białko 24,1780 g
Tłuszcz 29,6070 g
Węglowodany 64,8480 g
Cukier prosty 11,43567 g

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,5500 kcal
Białko 31,7790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 95,6750 g
Cukier prosty 14,53711 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 226,9400 kcal
Białko 8,2460 g
Tłuszcz 9,3500 g
Węglowodany 29,6360 g
Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,7000 kcal
Białko 16,3710 g
Tłuszcz 21,0000 g
Węglowodany 62,4900 g
Cukier prosty 1,9502 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,1000 kcal
Białko 26,8980 g
Tłuszcz 32,6470 g
Węglowodany 81,0480 g
Cukier prosty 12,05567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,5500 kcal
Białko 31,7790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 95,6750 g
Cukier prosty 14,53711 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 244,4400 kcal
Białko 7,7460 g
Tłuszcz 10,7000 g
Węglowodany 29,8860 g
Cukier prosty 0,98008 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,7000 kcal
Białko 16,3710 g
Tłuszcz 21,0000 g
Węglowodany 62,4900 g
Cukier prosty 1,9502 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,6000 kcal
Białko 29,3980 g
Tłuszcz 33,0470 g
Węglowodany 79,5980 g
Cukier prosty 15,80567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9800 kcal
Białko 31,7610 g
Tłuszcz 22,8600 g
Węglowodany 97,3650 g
Cukier prosty 14,76211 g

Dodatek Podwieczorku

Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Twaróg półtłusty 20g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 244,4400 kcal
Białko 7,7460 g
Tłuszcz 10,7000 g
Węglowodany 29,8860 g
Cukier prosty 0,98008 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,1600 kcal
Białko 16,1300 g
Tłuszcz 19,2850 g
Węglowodany 51,9190 g
Cukier prosty 0,98017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,5000 kcal
Białko 24,1780 g
Tłuszcz 29,6070 g
Węglowodany 64,8480 g
Cukier prosty 11,43567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,0100 kcal
Białko 31,7610 g
Tłuszcz 22,8600 g

Węglowodany 94,3710 g

Cukier prosty 14,75911 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 40g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 260,5400 kcal

Białko 11,8260 g

Tłuszcz 11,1900 g

Węglowodany 30,3160 g

Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 560,1000 kcal

Białko 23,0310 g

Tłuszcz 26,7000 g

Węglowodany 63,0300 g

Cukier prosty 1,9562 g

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1000 kcal

Białko 28,4980 g

Tłuszcz 31,9470 g

Węglowodany 79,8480 g

Cukier prosty 16,45567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,5500 kcal

Białko 31,5790 g

Tłuszcz 22,5300 g

Węglowodany 77,0750 g

Cukier prosty 2,33711 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg półtłusty 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 226,9400 kcal
Białko 8,2460 g
Tłuszcz 9,3500 g
Węglowodany 29,6360 g
Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,6600 kcal
Białko 15,2300 g
Tłuszcz 18,1850 g
Węglowodany 52,1690 g
Cukier prosty 1,63017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr ciąż ins

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,1000 kcal
Białko 28,4980 g
Tłuszcz 31,9470 g
Węglowodany 79,8480 g
Cukier prosty 16,45567 g

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 285,7600 kcal
Białko 8,9490 g
Tłuszcz 16,9450 g
Węglowodany 26,8890 g
Cukier prosty 1,04017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw. mięs 250g *(9), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1), Kalafior 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,5500 kcal
Białko 31,5790 g
Tłuszcz 22,5300 g
Węglowodany 77,0750 g
Cukier prosty 2,33711 g

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,6600 kcal
Białko 15,2300 g

Tłuszcz 18,1850 g
Węglowodany 52,1690 g
Cukier prosty 1,63017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Mleko Surowe 2% *(7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,8800 kcal
Białko 20,0130 g
Tłuszcz 27,9110 g
Węglowodany 39,2270 g
Cukier prosty 9,14017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw.mięs 250g *(9), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 821,1900 kcal
Białko 30,5000 g
Tłuszcz 37,6050 g
Węglowodany 86,2490 g
Cukier prosty 14,68728 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 399,6600 kcal
Białko 14,2300 g
Tłuszcz 18,5350 g
Węglowodany 43,8190 g
Cukier prosty 0,38017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Zupa a kaszką z mlekiem b/laktozy 200g *(1), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,3600 kcal
Białko 19,9500 g
Tłuszcz 26,9650 g
Węglowodany 53,8990 g

Cukier prosty 8,61017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,3000 kcal

Białko 27,0140 g

Tłuszcz 17,5800 g

Węglowodany 96,0100 g

Cukier prosty 14,8530 g

Kolacja

Półdwiada wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,8600 kcal

Białko 19,8900 g

Tłuszcz 20,5850 g

Węglowodany 57,9690 g

Cukier prosty 1,93017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

SZynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 343,5800 kcal

Białko 9,6340 g

Tłuszcz 20,3210 g

Węglowodany 30,6470 g

Cukier prosty 0,41017 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,6000 kcal

Białko 30,3990 g

Tłuszcz 23,2500 g

Węglowodany 84,4400 g

Cukier prosty 14,46211 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 304,2800 kcal
Białko 9,0540 g
Tłuszcz 16,8210 g
Węglowodany 29,0570 g
Cukier prosty 0,24017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

SZynka wieprzowa gotowana 40g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 343,4100 kcal
Białko 9,5150 g
Tłuszcz 20,4060 g
Węglowodany 30,5280 g
Cukier prosty 0,4100 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 683,6000 kcal
Białko 30,3990 g
Tłuszcz 23,2500 g
Węglowodany 84,4400 g
Cukier prosty 14,46211 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 304,1100 kcal
Białko 8,9350 g
Tłuszcz 16,9060 g
Węglowodany 28,9380 g
Cukier prosty 0,2400 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 95,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

SZynka wieprzowa gotowana 40g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 359,8900 kcal
Białko 10,2110 g
Tłuszcz 21,8800 g
Węglowodany 31,3100 g
Cukier prosty 1,3600 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 758,3000 kcal
Białko 30,3990 g
Tłuszcz 31,5500 g
Węglowodany 84,4400 g
Cukier prosty 14,46211 g

Dodatek Podwieczorku

Biszkopty 20g *(1, 3), Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 100g *(1), Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 459,2900 kcal
Białko 13,1110 g
Tłuszcz 20,0100 g
Węglowodany 57,9100 g
Cukier prosty 1,9300 g

Dodatek 2 Kolacji

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Margaryna Roślinna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 310,2400 kcal
Białko 8,6850 g
Tłuszcz 18,4400 g
Węglowodany 29,0750 g
Cukier prosty 0,96503 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 180g *(1, 3, 7), SZynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 616,3000 kcal
Białko 20,9380 g
Tłuszcz 26,6570 g
Węglowodany 73,8380 g
Cukier prosty 9,89567 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(9), Kalafior 130g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,5500 kcal
Białko 30,8190 g
Tłuszcz 22,4500 g
Węglowodany 84,8750 g
Cukier prosty 14,13711 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 419,9600 kcal
Białko 12,5300 g
Tłuszcz 18,3250 g
Węglowodany 51,8790 g
Cukier prosty 0,98017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Twaróg 40g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew i seler 100g *(1, 9), Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,6900 kcal
Białko 19,0050 g
Tłuszcz 20,4300 g
Węglowodany 61,2290 g
Cukier prosty 9,63557 g

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 180g *(9), ziemniaki puree 150g *(7), Sok owocowy 200g, Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,6400 kcal
Białko 29,7590 g
Tłuszcz 23,5440 g
Węglowodany 70,7400 g
Cukier prosty 14,85411 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 290,8000 kcal
Białko 9,8900 g
Tłuszcz 12,0150 g
Węglowodany 36,5090 g
Cukier prosty 3,75007 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Ser twarogowy 50g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 862,5600 kcal
Białko 27,2980 g
Tłuszcz 38,0330 g
Węglowodany 103,0680 g
Cukier prosty 20,94367 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,3000 kcal
Białko 18,1140 g
Tłuszcz 33,0500 g
Węglowodany 101,0600 g
Cukier prosty 16,1230 g

Dodatek Podwieczorku

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 65,8000 kcal
Białko 4,2000 g
Tłuszcz 2,8000 g
Węglowodany 6,0200 g
Cukier prosty 0,0014 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 465,5600 kcal
Białko 13,7900 g
Tłuszcz 22,5850 g
Węglowodany 52,3590 g
Cukier prosty 0,98617 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,5500 kcal
Białko 27,0280 g
Tłuszcz 25,7220 g
Węglowodany 71,2330 g
Cukier prosty 14,61517 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(1, 7, 9, 10), Bitka wieprzowa z cebulką 120g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Surówka z białej kapusty z olejem 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,7700 kcal
Białko 34,3210 g
Tłuszcz 28,3800 g
Węglowodany 122,9170 g
Cukier prosty 17,83006 g

Kolacja

Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,1600 kcal
Białko 18,6700 g
Tłuszcz 25,5250 g
Węglowodany 48,5690 g
Cukier prosty 0,10017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,0500 kcal
Białko 28,7180 g
Tłuszcz 28,9620 g
Węglowodany 91,5830 g
Cukier prosty 18,18517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal
Białko 14,6700 g
Tłuszcz 25,8750 g
Węglowodany 60,1690 g
Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,4600 kcal
Białko 26,1640 g
Tłuszcz 29,3550 g
Węglowodany 47,7540 g
Cukier prosty 8,49117 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(9, 10), Twaróg 80g *(7), ziemniaki 220g, Masło 17g *(7), Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,0000 kcal
Białko 21,6790 g
Tłuszcz 24,8050 g
Węglowodany 75,6290 g
Cukier prosty 5,29017 g

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na mleku 220g *(1, 3, 6, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Białko jaja na parze 50g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,6100 kcal
Białko 30,9440 g
Tłuszcz 36,7400 g
Węglowodany 83,5940 g
Cukier prosty 5,57517 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal
Białko 4,5000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 6,4500 g
Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka

pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,5500 kcal
Białko 28,4280 g
Tłuszcz 28,9220 g
Węglowodany 83,5330 g
Cukier prosty 16,51517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal
Białko 14,6700 g
Tłuszcz 25,8750 g
Węglowodany 60,1690 g
Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,0600 kcal
Białko 23,6150 g
Tłuszcz 25,9150 g
Węglowodany 76,3640 g
Cukier prosty 9,46517 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(1, 9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,0900 kcal
Białko 24,9340 g
Tłuszcz 24,2300 g
Węglowodany 118,2600 g
Cukier prosty 17,43815 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal
Białko 14,6700 g
Tłuszcz 25,8750 g

Węglowodany 60,1690 g

Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,5500 kcal

Białko 28,4280 g

Tłuszcz 28,9220 g

Węglowodany 83,5330 g

Cukier prosty 16,51517 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(1, 9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 120g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,4300 kcal

Białko 25,5450 g

Tłuszcz 18,5850 g

Węglowodany 107,9610 g

Cukier prosty 7,71808 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal

Białko 14,6700 g

Tłuszcz 25,8750 g

Węglowodany 60,1690 g

Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,5500 kcal

Białko 28,4280 g

Tłuszcz 28,9220 g

Węglowodany 83,5330 g

Cukier prosty 16,51517 g

Dodatek 6 In.S

Szynka drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 234,0400 kcal
Białko 7,7660 g
Tłuszcz 9,8200 g
Węglowodany 29,2460 g
Cukier prosty 0,98008 g

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,7400 kcal
Białko 23,2500 g
Tłuszcz 11,6400 g
Węglowodany 87,8700 g
Cukier prosty 5,2210 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal
Białko 14,6700 g
Tłuszcz 25,8750 g
Węglowodany 60,1690 g
Cukier prosty 2,30017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9500 kcal
Białko 25,7080 g
Tłuszcz 25,8820 g
Węglowodany 67,3330 g
Cukier prosty 15,89517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,5700 kcal
Białko 26,1350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 115,2090 g
Cukier prosty 6,71415 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,0600 kcal
Białko 11,9500 g

Tłuszcz 22,8350 g
Węglowodany 43,9690 g
Cukier prosty 1,68017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. 1. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9500 kcal
Białko 25,7080 g
Tłuszcz 25,8820 g
Węglowodany 67,3330 g
Cukier prosty 15,89517 g

Dodatek 6 In.S

Szynka drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Masło. 8g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 265,9400 kcal
Białko 8,6460 g
Tłuszcz 8,9800 g
Węglowodany 41,7460 g
Cukier prosty 1,31008 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,5700 kcal
Białko 26,1350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 115,2090 g
Cukier prosty 6,71415 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,0600 kcal
Białko 11,9500 g
Tłuszcz 22,8350 g
Węglowodany 43,9690 g
Cukier prosty 1,68017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9500 kcal
Białko 25,7080 g
Tłuszcz 25,8820 g
Węglowodany 67,3330 g
Cukier prosty 15,89517 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warzy z koperki 250g *(1, 7, 9, 10), Bitka wieprzowa z cebulką 120g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Surówka z białej kapusty z olejem 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,7700 kcal
Białko 34,3210 g
Tłuszcz 28,3800 g
Węglowodany 122,9170 g
Cukier prosty 17,83006 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 329,8100 kcal
Białko 11,9640 g
Tłuszcz 18,6450 g
Węglowodany 30,7240 g
Cukier prosty 1,39517 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 501,2600 kcal
Białko 14,1900 g
Tłuszcz 23,5150 g
Węglowodany 64,5690 g
Cukier prosty 2,32017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,5500 kcal

Białko 21,2280 g
Tłuszcz 24,5220 g
Węglowodany 26,1330 g
Cukier prosty 14,61517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g, Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 766,9200 kcal
Białko 31,9600 g
Tłuszcz 19,2200 g
Węglowodany 116,3190 g
Cukier prosty 20,0810 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 347,3100 kcal
Białko 11,4640 g
Tłuszcz 19,9950 g
Węglowodany 30,9740 g
Cukier prosty 0,99517 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 60g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 398,6600 kcal
Białko 12,4500 g
Tłuszcz 25,1150 g
Węglowodany 31,5090 g
Cukier prosty 1,42017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,0500 kcal
Białko 27,7280 g
Tłuszcz 27,3220 g
Węglowodany 77,3830 g
Cukier prosty 15,56517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8),
Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1),
Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,1600 kcal
Białko 13,9700 g
Tłuszcz 24,2750 g
Węglowodany 54,0190 g
Cukier prosty 1,35017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb
graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9500 kcal
Białko 25,7080 g
Tłuszcz 25,8820 g
Węglowodany 67,3330 g
Cukier prosty 15,89517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8),
Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal
Białko 26,3350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 133,8090 g
Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 329,8100 kcal
Białko 11,9640 g

Tłuszcz 18,6450 g
Węglowodany 30,7240 g
Cukier prosty 1,39517 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 501,2600 kcal
Białko 14,1900 g
Tłuszcz 23,5150 g
Węglowodany 64,5690 g
Cukier prosty 2,32017 g

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 593,4000 kcal
Białko 25,7230 g
Tłuszcz 26,1020 g
Węglowodany 69,6780 g
Cukier prosty 15,93017 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna, Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,2200 kcal
Białko 31,2600 g
Tłuszcz 19,1500 g
Węglowodany 92,6690 g
Cukier prosty 6,6010 g

Dodatek Podwieczorku

Salata zielona 20g, Masło. 8g *(7), Chleb graham 80g *(1), Twaróg 40g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 309,9400 kcal
Białko 12,2060 g
Tłuszcz 11,7000 g
Węglowodany 43,0660 g
Cukier prosty 1,31008 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Salata zielona 20g, Herbata

b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,5600 kcal
Białko 12,4600 g
Tłuszcz 22,8950 g
Węglowodany 44,4190 g
Cukier prosty 1,71017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr ciąż ins

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,9500 kcal
Białko 25,7080 g
Tłuszcz 25,8820 g
Węglowodany 67,3330 g
Cukier prosty 15,89517 g

Dodatek 6 In.S

Szynka drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Masło. 8g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 265,9400 kcal
Białko 8,6460 g
Tłuszcz 8,9800 g
Węglowodany 41,7460 g
Cukier prosty 1,31008 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,5700 kcal
Białko 26,1350 g
Tłuszcz 27,0850 g
Węglowodany 115,2090 g
Cukier prosty 6,71415 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,0600 kcal
Białko 11,9500 g
Tłuszcz 22,8350 g
Węglowodany 43,9690 g
Cukier prosty 1,68017 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 567,7000 kcal

Białko 20,7910 g

Tłuszcz 24,2700 g

Węglowodany 66,2300 g

Cukier prosty 7,4302 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw. mięs 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 910,4100 kcal

Białko 31,7160 g

Tłuszcz 40,1590 g

Węglowodany 101,7300 g

Cukier prosty 19,66014 g

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 363,6800 kcal

Białko 10,3740 g

Tłuszcz 22,2010 g

Węglowodany 30,6870 g

Cukier prosty 0,40017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g, Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 161,6000 kcal

Białko 9,5800 g

Tłuszcz 4,1000 g

Węglowodany 21,7600 g

Cukier prosty 4,9000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Margaryna roślinna 17g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,8900 kcal

Białko 23,5710 g

Tłuszcz 27,6200 g

Węglowodany 59,3400 g

Cukier prosty 2,2860 g

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw. mięs.-warz z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 953,5700 kcal

Białko 29,0590 g

Tłuszcz 28,9450 g

Węglowodany 143,9290 g

Cukier prosty 18,90115 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g, Margaryna roślinna 17g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,4900 kcal
Białko 14,5510 g
Tłuszcz 25,9600 g
Węglowodany 60,0500 g
Cukier prosty 2,3000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 340,9200 kcal
Białko 10,9150 g
Tłuszcz 19,9660 g
Węglowodany 29,2680 g
Cukier prosty 0,3102 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 910,4100 kcal
Białko 31,7160 g
Tłuszcz 40,1590 g
Węglowodany 101,7300 g
Cukier prosty 19,66014 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 363,6800 kcal
Białko 10,3740 g
Tłuszcz 22,2010 g
Węglowodany 30,6870 g
Cukier prosty 0,40017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 384,5100 kcal
Białko 15,5950 g
Tłuszcz 22,6060 g
Węglowodany 29,4780 g
Cukier prosty 0,2460 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 876,9300 kcal
Białko 31,0150 g
Tłuszcz 37,2800 g
Węglowodany 100,5590 g
Cukier prosty 18,71811 g

Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 30g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 326,5100 kcal
Białko 7,4950 g
Tłuszcz 19,4060 g
Węglowodany 30,4880 g
Cukier prosty 0,2600 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal
Białko 0,4000 g
Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,9900 kcal
Białko 16,8510 g
Tłuszcz 22,1100 g
Węglowodany 60,8000 g

Cukier prosty 2,3000 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mis 200g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,1500 kcal

Białko 30,4150 g

Tłuszcz 34,6500 g

Węglowodany 91,6100 g

Cukier prosty 17,38511 g

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1), Biskopty 20g *(1, 3)

Wartości odżywcze:

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,4900 kcal

Białko 14,5510 g

Tłuszcz 25,9600 g

Węglowodany 60,0500 g

Cukier prosty 2,3000 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,5500 kcal

Białko 23,6280 g

Tłuszcz 25,9220 g

Węglowodany 76,4830 g

Cukier prosty 9,46517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,5700 kcal

Białko 26,3350 g

Tłuszcz 27,0850 g

Węglowodany 133,8090 g

Cukier prosty 18,91415 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 489,6600 kcal

Białko 11,9100 g

Tłuszcz 22,9950 g

Węglowodany 60,0890 g

Cukier prosty 2,16017 g

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 41,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

Cukier prosty 3,1000 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Marchew gotowana 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 583,0500 kcal

Białko 25,2180 g

Tłuszcz 26,8120 g

Węglowodany 62,6330 g

Cukier prosty 18,53517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 180g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,8400 kcal

Białko 17,0400 g

Tłuszcz 16,5400 g

Węglowodany 106,2200 g

Cukier prosty 17,0411 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 329,1600 kcal

Białko 7,8600 g

Tłuszcz 20,5450 g

Węglowodany 28,9390 g

Cukier prosty 1,16017 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,9500 kcal

Białko 32,1480 g

Tłuszcz 29,7320 g

Węglowodany 73,0030 g

Cukier prosty 14,26517 g

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 825,4400 kcal

Białko 25,7950 g

Tłuszcz 24,4750 g

Węglowodany 125,1650 g

Cukier prosty 17,69115 g

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,5600 kcal

Białko 13,0300 g

Tłuszcz 21,1750 g

Węglowodany 48,2090 g

Cukier prosty 0,05617 g

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 729,1000 kcal
Białko 27,1880 g
Tłuszcz 37,1770 g
Węglowodany 71,2430 g
Cukier prosty 12,01517 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem 250g *(1, 7, 9), kotlet mielony 90g *(1, 3), Ćwikła 100g, ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,5400 kcal
Białko 28,6770 g
Tłuszcz 26,6790 g
Węglowodany 108,4970 g
Cukier prosty 24,4157 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 484,0600 kcal
Białko 21,4400 g
Tłuszcz 24,4850 g
Węglowodany 46,2590 g
Cukier prosty 0,03622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka rozdrobniona 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 810,8000 kcal
Białko 32,5480 g
Tłuszcz 40,0470 g
Węglowodany 83,4030 g
Cukier prosty 15,78517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany mielony 160g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 780,2500 kcal
Białko 33,3940 g
Tłuszcz 25,2240 g
Węglowodany 105,7650 g

Cukier prosty 18,5410 g

Kolacja

Polędwica drobiowa rozdrbniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznicza 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,0600 kcal

Białko 22,4300 g

Tłuszcz 26,1250 g

Węglowodany 60,4590 g

Cukier prosty 2,65622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,7100 kcal

Białko 39,1540 g

Tłuszcz 43,8000 g

Węglowodany 56,4040 g

Cukier prosty 8,73517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,3000 kcal

Białko 29,5740 g

Tłuszcz 16,9700 g

Węglowodany 57,2300 g

Cukier prosty 4,6740 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło. 8g *(7), Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g *(1, 3, 6), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,1900 kcal

Białko 28,3910 g

Tłuszcz 20,5150 g

Węglowodany 109,3710 g

Cukier prosty 2,22113 g

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal

Białko 4,5000 g

Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 6,4500 g

Cukier prosty 0,0015 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,1000 kcal
Białko 30,1880 g
Tłuszcz 41,3770 g
Węglowodany 85,8930 g
Cukier prosty 16,26517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal
Białko 34,0060 g
Tłuszcz 15,2000 g
Węglowodany 96,1450 g
Cukier prosty 14,7840 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,0600 kcal
Białko 22,8400 g
Tłuszcz 27,6850 g
Węglowodany 58,5590 g
Cukier prosty 1,93622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,1000 kcal
Białko 30,1880 g
Tłuszcz 41,3770 g
Węglowodany 85,8930 g
Cukier prosty 16,26517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,6800 kcal
Białko 33,5460 g
Tłuszcz 13,5000 g
Węglowodany 101,9850 g
Cukier prosty 15,0240 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,0600 kcal
Białko 22,8400 g
Tłuszcz 27,6850 g
Węglowodany 58,5590 g
Cukier prosty 1,93622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,1000 kcal
Białko 30,1880 g
Tłuszcz 41,3770 g
Węglowodany 85,8930 g
Cukier prosty 16,26517 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 599,4400 kcal
Białko 33,3460 g
Tłuszcz 15,1400 g
Węglowodany 83,3850 g
Cukier prosty 2,8240 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,0600 kcal
Białko 22,8400 g
Tłuszcz 27,6850 g
Węglowodany 58,5590 g
Cukier prosty 1,93622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,1000 kcal

Białko 30,1880 g
Tłuszcz 41,3770 g
Węglowodany 85,8930 g
Cukier prosty 16,26517 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 599,4400 kcal
Białko 33,3460 g
Tłuszcz 15,1400 g
Węglowodany 83,3850 g
Cukier prosty 2,8240 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,0600 kcal
Białko 22,8400 g
Tłuszcz 27,6850 g
Węglowodany 58,5590 g
Cukier prosty 1,93622 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,5000 kcal
Białko 27,9180 g
Tłuszcz 38,5870 g
Węglowodany 72,1430 g
Cukier prosty 15,69517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,2400 kcal
Białko 39,4860 g
Tłuszcz 17,6700 g
Węglowodany 86,9950 g
Cukier prosty 2,9344 g

Kolacja

Półdzwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,0600 kcal
Białko 21,7900 g
Tłuszcz 25,3450 g
Węglowodany 42,3690 g
Cukier prosty 1,31623 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,5000 kcal
Białko 27,9180 g
Tłuszcz 38,5870 g
Węglowodany 72,1430 g
Cukier prosty 15,69517 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,6800 kcal
Białko 39,8560 g
Tłuszcz 26,5600 g
Węglowodany 77,5450 g
Cukier prosty 2,5845 g

Kolacja

Półdzwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,0600 kcal
Białko 21,7900 g
Tłuszcz 25,3450 g
Węglowodany 42,3690 g
Cukier prosty 1,31623 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,7000 kcal
Białko 34,6280 g
Tłuszcz 42,0170 g
Węglowodany 71,0530 g
Cukier prosty 15,64517 g

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem 250g *(1, 7, 9), kotlet mielony 90g *(1, 3), Ćwikła 100g, ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,5400 kcal
Białko 28,6770 g
Tłuszcz 26,6790 g
Węglowodany 108,4970 g
Cukier prosty 24,4157 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,6600 kcal
Białko 22,3600 g
Tłuszcz 25,3250 g
Węglowodany 62,9590 g
Cukier prosty 1,95622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,7000 kcal
Białko 34,6280 g
Tłuszcz 42,0170 g

Węglowodany 71,0530 g

Cukier prosty 15,64517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal

Białko 34,0060 g

Tłuszcz 15,2000 g

Węglowodany 96,1450 g

Cukier prosty 14,7840 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,6600 kcal

Białko 22,3600 g

Tłuszcz 25,3250 g

Węglowodany 62,9590 g

Cukier prosty 1,95622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,6000 kcal

Białko 29,4880 g

Tłuszcz 39,7770 g

Węglowodany 79,7430 g

Cukier prosty 15,31517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal

Białko 34,0060 g

Tłuszcz 15,2000 g

Węglowodany 96,1450 g

Cukier prosty 14,7840 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 523,5600 kcal

Białko 22,1400 g

Tłuszcz 26,0850 g

Węglowodany 52,4090 g

Cukier prosty 0,98622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,7000 kcal

Białko 34,6280 g

Tłuszcz 42,0170 g

Węglowodany 71,0530 g

Cukier prosty 15,64517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,4400 kcal

Białko 34,0060 g

Tłuszcz 15,2000 g

Węglowodany 96,1450 g

Cukier prosty 14,7840 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,6600 kcal

Białko 22,3600 g

Tłuszcz 25,3250 g

Węglowodany 62,9590 g

Cukier prosty 1,95622 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 799,7000 kcal

Białko 35,0780 g

Tłuszcz 42,2670 g

Węglowodany 73,5030 g

Cukier prosty 15,69517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,2400 kcal

Białko 38,6460 g

Tłuszcz 17,6000 g

Węglowodany 77,5450 g

Cukier prosty 2,5844 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,0600 kcal

Białko 21,7900 g

Tłuszcz 25,3450 g

Węglowodany 42,3690 g

Cukier prosty 1,31623 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr ciąży ins

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,5000 kcal
Białko 27,9180 g
Tłuszcz 38,5870 g
Węglowodany 72,1430 g
Cukier prosty 15,69517 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,6800 kcal
Białko 39,8560 g
Tłuszcz 26,5600 g
Węglowodany 77,5450 g
Cukier prosty 2,5845 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,0600 kcal
Białko 21,7900 g
Tłuszcz 25,3450 g
Węglowodany 42,3690 g
Cukier prosty 1,31623 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 100g, Twaróg 80g *(7), Mleko Surowe 2% *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 768,0600 kcal
Białko 37,1890 g
Tłuszcz 43,2350 g
Węglowodany 57,1890 g
Cukier prosty 9,65017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 120g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 551,5100 kcal

Białko 30,9330 g
Tłuszcz 15,6990 g
Węglowodany 71,3410 g
Cukier prosty 15,58903 g

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,7544 kcal
Białko 26,01688 g
Tłuszcz 23,55172 g
Węglowodany 65,20196 g
Cukier prosty 0,03617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Zupa z kaszką z mlekiem b/laktozy 200g *(1), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 767,7600 kcal
Białko 25,8100 g
Tłuszcz 37,6850 g
Węglowodany 82,5590 g
Cukier prosty 9,22017 g

Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem 250g *(1, 3, 7), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(1, 3), ziemniaki 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 769,5300 kcal
Białko 30,2020 g
Tłuszcz 23,9400 g
Węglowodany 108,2150 g
Cukier prosty 15,1010 g

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,5600 kcal
Białko 21,3900 g
Tłuszcz 31,3850 g
Węglowodany 58,7090 g
Cukier prosty 2,28617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 40g, Twaróg 20g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,1800 kcal

Białko 16,2540 g

Tłuszcz 30,0410 g

Węglowodany 31,3270 g

Cukier prosty 0,21017 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 70g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 469,9100 kcal

Białko 21,2530 g

Tłuszcz 10,8990 g

Węglowodany 71,3410 g

Cukier prosty 15,58823 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 386,8800 kcal

Białko 18,2340 g

Tłuszcz 21,9110 g

Węglowodany 29,0270 g

Cukier prosty 0,03617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 466,5100 kcal

Białko 14,8550 g

Tłuszcz 31,5860 g

Węglowodany 30,5680 g

Cukier prosty 0,2500 g

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 70g, Sałata zielona 20g,

ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 409,7000 kcal
Białko 19,3900 g
Tłuszcz 7,6200 g
Węglowodany 65,5500 g
Cukier prosty 14,4512 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 409,1100 kcal
Białko 22,1350 g
Tłuszcz 22,6960 g
Węglowodany 28,9080 g
Cukier prosty 0,0360 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,9900 kcal
Białko 18,4510 g
Tłuszcz 33,6600 g
Węglowodany 53,9000 g
Cukier prosty 1,2000 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 160g, ziemniaki 220g, Sałata zielona 20g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 564,9000 kcal
Białko 31,4640 g
Tłuszcz 12,9800 g
Węglowodany 80,2900 g
Cukier prosty 14,5140 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 523,3900 kcal

Białko 22,0210 g

Tłuszcz 26,1700 g

Węglowodany 52,2900 g

Cukier prosty 0,98605 g

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

Cukier prosty 35,2500 g

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 180g *(1, 7), Ogonówka 35g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,5000 kcal

Białko 22,3880 g

Tłuszcz 33,4770 g

Węglowodany 72,6530 g

Cukier prosty 8,22517 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,6600 kcal

Białko 25,6160 g

Tłuszcz 10,3000 g

Węglowodany 71,1160 g

Cukier prosty 14,3055 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 40g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Herbata 220g, Sałata zielona 20g, Jajko gotowane 60g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,9600 kcal

Białko 20,4700 g

Tłuszcz 25,3850 g

Węglowodany 52,3990 g

Cukier prosty 0,98621 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kasza manna na mleku 100g *(1, 7), Ogonówka rozdrobniona 20g, Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,9800 kcal
Białko 14,3750 g
Tłuszcz 18,6020 g
Węglowodany 47,5100 g
Cukier prosty 8,09508 g

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Marchew gotowana z wody 80g, Ziemniaki.puree 100g *(7), Sok owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 342,8800 kcal
Białko 16,8950 g
Tłuszcz 9,2890 g
Węglowodany 47,9210 g
Cukier prosty 9,33503 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g, Jajko gotowane 60g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 426,8600 kcal
Białko 16,1900 g
Tłuszcz 24,1250 g
Węglowodany 37,8890 g
Cukier prosty 2,6562 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(1, 7), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,5000 kcal
Białko 32,3080 g

Tłuszcz 30,6370 g
Węglowodany 82,2630 g
Cukier prosty 15,11517 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw jarz 250g *(1, 7), Sok owocowy 200g, Kefir 2% *(7), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Gołąbki z ryżu i warzyw z kapustą 280g *(1, 3, 7, 9, 10)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,2800 kcal
Białko 21,3170 g
Tłuszcz 17,2350 g
Węglowodany 123,2700 g
Cukier prosty 17,7879 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 465,5600 kcal
Białko 13,7900 g
Tłuszcz 22,5850 g
Węglowodany 52,3590 g
Cukier prosty 0,98617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy pół z koperkiem 80g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,3600 kcal
Białko 30,4330 g
Tłuszcz 28,4080 g
Węglowodany 76,5230 g
Cukier prosty 14,93317 g

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(1, 8, 9), Kluski z mąki ziemniaczanej z cebulką 270g *(1, 8), Kapusta kiszona na ciepło 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 996,1750 kcal
Białko 16,9580 g
Tłuszcz 28,7030 g
Węglowodany 162,2000 g
Cukier prosty 17,3645 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Chleb mieszany 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,4100 kcal
Białko 16,5600 g
Tłuszcz 27,2750 g
Węglowodany 47,1390 g
Cukier prosty 0,14417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy pół z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,3600 kcal
Białko 29,9830 g
Tłuszcz 28,1580 g
Węglowodany 74,0730 g
Cukier prosty 14,88317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,4300 kcal
Białko 17,9710 g
Tłuszcz 25,4390 g
Węglowodany 98,9960 g

Cukier prosty 18,40703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 501,8600 kcal

Białko 16,9100 g

Tłuszcz 23,9350 g

Węglowodany 54,8040 g

Cukier prosty 3,01417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg półtł 100g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 764,9100 kcal

Białko 33,9890 g

Tłuszcz 38,4250 g

Węglowodany 73,7190 g

Cukier prosty 8,35017 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki 100g *(7), Kalafior gotowany 130g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,9300 kcal

Białko 17,8410 g

Tłuszcz 25,4090 g

Węglowodany 51,4460 g

Cukier prosty 2,25703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Zupa mleczna 250g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,1000 kcal

Białko 23,0690 g

Tłuszcz 32,9950 g

Węglowodany 72,6740 g

Cukier prosty 10,03917 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,3600 kcal
Białko 31,8330 g
Tłuszcz 31,6080 g
Węglowodany 88,8230 g
Cukier prosty 16,83317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4300 kcal
Białko 19,4110 g
Tłuszcz 25,5590 g
Węglowodany 109,2260 g
Cukier prosty 18,94703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,4100 kcal
Białko 17,9600 g
Tłuszcz 30,4750 g
Węglowodany 59,4390 g
Cukier prosty 2,04417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg 40g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 783,4000 kcal
Białko 26,1230 g
Tłuszcz 28,6420 g
Węglowodany 106,2330 g
Cukier prosty 21,12517 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 839,6700 kcal
Białko 18,5010 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 122,2210 g
Cukier prosty 21,34003 g

Kolacja

Jajko gotowane na miękko 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata

czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,0600 kcal
Białko 14,4900 g
Tłuszcz 24,1850 g
Węglowodany 58,5090 g
Cukier prosty 1,93617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,9000 kcal
Białko 25,9230 g
Tłuszcz 28,5420 g
Węglowodany 86,7830 g
Cukier prosty 16,12517 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wywa warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,6700 kcal
Białko 18,2510 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 98,9710 g
Cukier prosty 6,09003 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,0600 kcal
Białko 14,4900 g
Tłuszcz 24,1850 g
Węglowodany 58,5090 g
Cukier prosty 1,93617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 761,9000 kcal
Białko 34,2730 g
Tłuszcz 32,0420 g
Węglowodany 86,8330 g
Cukier prosty 16,12522 g

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw. warz 250g *(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,6700 kcal
Białko 18,2510 g
Tłuszcz 30,5650 g
Węglowodany 98,9710 g
Cukier prosty 6,09003 g

Kolacja

Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g, Jajko gotowane na miękko 60g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,0600 kcal
Białko 14,4900 g
Tłuszcz 24,1850 g
Węglowodany 58,5090 g
Cukier prosty 1,93617 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9600 kcal
Białko 31,3530 g
Tłuszcz 29,2480 g
Węglowodany 93,2230 g
Cukier prosty 16,85317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw.mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,4300 kcal
Białko 17,7210 g
Tłuszcz 25,4390 g
Węglowodany 75,7460 g

Cukier prosty 3,15703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,4600 kcal

Białko 17,4400 g

Tłuszcz 24,6850 g

Węglowodany 63,7040 g

Cukier prosty 1,96417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: 6 in Dieta z ogr. 1. przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9600 kcal

Białko 31,3530 g

Tłuszcz 29,2480 g

Węglowodany 93,2230 g

Cukier prosty 16,85317 g

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal

Białko 7,9910 g

Tłuszcz 14,2600 g

Węglowodany 29,2310 g

Cukier prosty 1,38008 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 422,0300 kcal

Białko 18,1710 g

Tłuszcz 4,2990 g

Węglowodany 77,4860 g

Cukier prosty 3,39703 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,4600 kcal

Białko 17,4400 g

Tłuszcz 24,6850 g

Węglowodany 63,7040 g

Cukier prosty 1,96417 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,7600 kcal
Białko 27,1930 g
Tłuszcz 27,3680 g
Węglowodany 69,8030 g
Cukier prosty 13,39317 g

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(1, 8, 9), Kapusta kiszona na ciepło 100g, Sok owocowy 200g, Kluski z mąki ziemniaczanej z cebulką 270g *(1, 8)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 996,1750 kcal
Białko 16,9580 g
Tłuszcz 28,7030 g
Węglowodany 162,2000 g
Cukier prosty 17,3645 g

Dodatek Podwieczorku

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,4900 kcal
Białko 8,6210 g
Tłuszcz 14,4000 g
Węglowodany 32,9410 g
Cukier prosty 1,45008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,4500 kcal
Białko 17,5010 g
Tłuszcz 30,5900 g
Węglowodany 63,8600 g
Cukier prosty 2,0642 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 735,4400 kcal
Białko 29,9930 g

Tłuszcz 30,4460 g
Węglowodany 86,3580 g
Cukier prosty 14,03217 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 80g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,9900 kcal
Białko 17,6300 g
Tłuszcz 22,7640 g
Węglowodany 98,5050 g
Cukier prosty 17,9370 g

Dodatek Podwieczorku

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,1900 kcal
Białko 8,1710 g
Tłuszcz 14,3600 g
Węglowodany 30,2110 g
Cukier prosty 1,40008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,3000 kcal
Białko 17,9410 g
Tłuszcz 29,5200 g
Węglowodany 59,3250 g
Cukier prosty 1,9442 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Zupa mleczna z mąki 285g *(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,7600 kcal
Białko 27,1930 g
Tłuszcz 27,3680 g
Węglowodany 69,8030 g
Cukier prosty 13,39317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 805,3300 kcal
Białko 19,5210 g
Tłuszcz 35,9690 g
Węglowodany 100,7360 g
Cukier prosty 15,78803 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,1000 kcal

Białko 20,7910 g

Tłuszcz 30,0100 g

Węglowodany 63,9950 g

Cukier prosty 1,9672 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna z mąki 285g *(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,7600 kcal

Białko 27,1930 g

Tłuszcz 27,3680 g

Węglowodany 69,8030 g

Cukier prosty 13,39317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 80g *(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,9900 kcal

Białko 17,6300 g

Tłuszcz 22,7640 g

Węglowodany 98,5050 g

Cukier prosty 17,9370 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal

Białko 7,9910 g

Tłuszcz 14,2600 g

Węglowodany 29,2310 g

Cukier prosty 1,38008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,1000 kcal

Białko 20,7910 g

Tłuszcz 30,0100 g

Węglowodany 63,9950 g

Cukier prosty 1,9672 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9600 kcal

Białko 31,3530 g

Tłuszcz 29,2480 g

Węglowodany 93,2230 g

Cukier prosty 16,85317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,2500 kcal

Białko 18,6500 g

Tłuszcz 34,2700 g

Węglowodany 78,6550 g

Cukier prosty 2,5460 g

Dodatek Podwieczorku

Bułka grahamka 50g *(1), Masło. 8g *(7), Serek topiony trójkąt 25g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 270,5400 kcal

Białko 8,0660 g

Tłuszcz 14,2900 g

Węglowodany 29,5760 g

Cukier prosty 1,39508 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,6600 kcal

Białko 20,7700 g

Tłuszcz 27,5350 g

Węglowodany 63,9740 g

Cukier prosty 1,96717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,1800 g

Tłuszcz 3,6000 g

Węglowodany 12,9600 g

Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: C3in Dieta z ograni.łatwprzy w okr ciąży ins

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *

(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9600 kcal
Białko 31,3530 g
Tłuszcz 29,2480 g
Węglowodany 93,2230 g
Cukier prosty 16,85317 g

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 268,5900 kcal
Białko 7,9910 g
Tłuszcz 14,2600 g
Węglowodany 29,2310 g
Cukier prosty 1,38008 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,2500 kcal
Białko 18,6500 g
Tłuszcz 34,2700 g
Węglowodany 78,6550 g
Cukier prosty 2,5460 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,4600 kcal
Białko 17,4400 g
Tłuszcz 24,6850 g
Węglowodany 63,7040 g
Cukier prosty 1,96417 g

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Ser twarogowy półtł z kopi rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Mleko Surowe 2% *(7), Mus owocowy 100g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 647,0000 kcal
Białko 27,2400 g
Tłuszcz 27,1990 g
Węglowodany 73,1190 g
Cukier prosty 7,59217 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(7, 9), Filet z dorsza duszony b/gli/ 100g *(4), Kalafior gotowany 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,4200 kcal
Białko 17,5570 g

Tłuszcz 12,1490 g
Węglowodany 105,1170 g
Cukier prosty 17,31211 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,0600 kcal
Białko 18,4500 g
Tłuszcz 35,5950 g
Węglowodany 44,4740 g
Cukier prosty 0,04717 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,1800 g
Tłuszcz 3,6000 g
Węglowodany 12,9600 g
Cukier prosty 1,8000 g

Dieta: ML Dieta bezmleczna

Śniadanie

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,4900 kcal
Białko 16,6510 g
Tłuszcz 22,6100 g
Węglowodany 81,8000 g
Cukier prosty 7,00005 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 9), Filet z dorsza 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 140g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,2000 kcal
Białko 18,9400 g
Tłuszcz 24,5300 g
Węglowodany 104,6800 g
Cukier prosty 16,4700 g

Kolacja

Pasta jajeczna ML 80g *(3), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 547,8600 kcal
Białko 17,9200 g
Tłuszcz 27,0450 g
Węglowodany 59,3040 g
Cukier prosty 1,94417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 328,8800 kcal
Białko 10,6940 g
Tłuszcz 18,4910 g
Węglowodany 29,8470 g
Cukier prosty 0,03017 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(7, 9), Filet z dorsza duszony b/gł/ 100g *(4), Kalafior gotowany 130g *(7), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,4200 kcal
Białko 17,5570 g
Tłuszcz 12,1490 g
Węglowodany 105,1170 g
Cukier prosty 17,31211 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,4300 kcal
Białko 13,6640 g
Tłuszcz 26,8010 g
Węglowodany 29,9570 g
Cukier prosty 0,14417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P12 Dieta bezgl. i bezml dla dz.i mł

Śniadanie

szynka wieprzowa gotowana 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 393,6100 kcal
Białko 13,0450 g
Tłuszcz 23,3160 g
Węglowodany 33,0580 g
Cukier prosty 0,6400 g

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) na wyw mięs 250g *(9), Filet z dorsza gotowany 80g *(4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 425,1000 kcal
Białko 15,4300 g
Tłuszcz 1,1700 g
Węglowodany 87,8800 g
Cukier prosty 16,3700 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Sałata zielona 20g, Margaryna roślinna 17g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 341,9100 kcal
Białko 10,0750 g
Tłuszcz 20,5960 g
Węglowodany 28,9080 g
Cukier prosty 0,0360 g

Dodatek 2 Kolacji

kisiel b-glutenowy 220g *(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 71,6000 kcal
Białko 0,5600 g
Tłuszcz 2,4000 g
Węglowodany 11,9600 g

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Szynka wieprzowa gotowana 30g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,7900 kcal
Białko 12,9210 g
Tłuszcz 23,1000 g
Węglowodany 81,8700 g
Cukier prosty 7,2700 g

Obiad

Filet z dorsza 100g *(1, 4), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Kalafior gotowany 130g, Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 639,8000 kcal
Białko 16,3500 g
Tłuszcz 21,2900 g
Węglowodany 95,3700 g
Cukier prosty 16,4200 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata

czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,8900 kcal
Białko 14,3710 g
Tłuszcz 24,2700 g
Węglowodany 58,3900 g
Cukier prosty 1,9360 g

Dodatek 2 Kolacji

Biszkopty 20g *(1, 3), Kisiel owocowy 220g *(1)

Wartości odżywcze:

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zupa mleczna 250g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(7), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 723,8600 kcal
Białko 31,1330 g
Tłuszcz 30,0080 g
Węglowodany 82,6730 g
Cukier prosty 15,88317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,4300 kcal
Białko 17,9710 g
Tłuszcz 5,4390 g
Węglowodany 98,9960 g
Cukier prosty 18,40703 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 508,3600 kcal
Białko 17,2200 g
Tłuszcz 25,4450 g
Węglowodany 53,1540 g
Cukier prosty 0,99417 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Zupa mleczna 180g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 444,9700 kcal
Białko 15,8800 g
Tłuszcz 20,7410 g
Węglowodany 48,7640 g
Cukier prosty 8,01317 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięs 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,4300 kcal
Białko 17,9710 g
Tłuszcz 5,4390 g
Węglowodany 98,9960 g
Cukier prosty 18,40703 g

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g
Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 17,0000 g

Kolacja

Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 414,2000 kcal
Białko 11,1800 g
Tłuszcz 24,4850 g
Węglowodany 37,8590 g
Cukier prosty 2,65617 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(1, 7), Ser twarogowy półtł z koperkiem i rzodkiewką 100g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 671,2400 kcal
Białko 32,6430 g
Tłuszcz 30,1660 g
Węglowodany 71,1780 g
Cukier prosty 13,41217 g

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięsnym 250g *(1, 7), Filet z dorsza duszony 100g *(1, 4), ziemniaki puree 220g *(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4300 kcal

Białko 19,4110 g
Tłuszcz 25,5590 g
Węglowodany 109,2260 g
Cukier prosty 18,94703 g

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 20g *(7), Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 245,8400 kcal
Białko 8,8760 g
Tłuszcz 9,4900 g
Węglowodany 33,3460 g
Cukier prosty 1,45008 g

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb razowy 120g *(1), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,9000 kcal
Białko 17,4610 g
Tłuszcz 27,1600 g
Węglowodany 63,7250 g
Cukier prosty 1,9642 g

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal
Białko 5,1600 g
Tłuszcz 2,0400 g
Węglowodany 18,3600 g
Cukier prosty 2,6400 g

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten	2	Skorupiaki	3	Jaja (jadalne)
4	Ryba	5	Orzeszki ziemne	6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego	8	Orzechy i nasiona	9	Seler
10	Musztarda/gorczyca	11	Nasiona sezamu	12	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	P15	Albumina
P16	Ananas	P17	Arbuz	P18	Aspartam
P19	Banan	P20	Białko jaja kurzego	P21	Borówka
P22	Bób	P23	Brzoskwinia	P24	Cebula
P25	Cynamon	P26	Cytrynian	P27	Czekolada
P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności	P30	Dorsz
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
P64 Orzeszki piniowe
P67 Owies
P70 Owoc kiwi
P73 Pistacja
P76 Pszenica
P79 Skorupiak morski
P82 Tuńczyk
P85 Wiśnia
P88 Ziemniak
P91 Żywność na bazie mleka
ssaków

P62 Orzech nerkowca
P65 Ostryga
P68 Owoc
P71 Owoc mango
P74 Pomarańcza - owoc
P77 Ryż
P80 Sok jabłkowy
P83 Warzywa strączkowe
P86 Zboża
P89 Zioła i przyprawy

P63 Orzech włoski - orzech
P66 Ośmiornica
P69 Owoc cytrusowy
P72 Papryka
P75 Pomidor
P78 Ser
P81 Truskawka
P84 Wieprzowina
P87 Ziarna soi
P90 Żyto

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO P

WARTOSC_KCAL_POS N