



Sobota 20-04-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 676,65 kcal. Białko: 27,36 Tłuszcz: 25,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,22 Węglowodany: 74,83 w tym cukry 1,22

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Karkówka gotowana 90g, Sos pieczarkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 671,52 kcal. Białko: 33,98 Tłuszcz: 15,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,21 Węglowodany: 101,13 w tym cukry 24,21

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb żytni 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 641,91 kcal. Białko: 19,72 Tłuszcz: 40,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,65 Węglowodany: 50,1 w tym cukry ,65

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 731,89 kcal. Białko: 26,76 Tłuszcz: 28,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,37 Węglowodany: 83,57 w tym cukry 4,37

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany rozdrobniony 90g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 548,66 kcal. Białko: 15,82 Tłuszcz: 25,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,05 Węglowodany: 66,22 w tym cukry 4,05

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 120g *(3),

Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1)

Wartość energetyczna: 636,91 kcal. Białko: 31,84 Tłuszcz: 33,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,28 Węglowodany: 47,95 w tym cukry 1,28

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 90g, Buraczki 100g, ziemniaki 100g

Wartość energetyczna: 475,37 kcal. Białko: 26,2 Tłuszcz: 12,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,71 Węglowodany: 65,38 w tym cukry 11,71

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na mleku 220g *(1, 3, 6, 7), Twaróg 80g *(7), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1)

Wartość energetyczna: 798,01 kcal. Białko: 34,76 Tłuszcz: 34,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 Węglowodany: 85,01 w tym cukry 1,17

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 720,7 kcal. Białko: 27,21 Tłuszcz: 27,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,56 Węglowodany: 82,82 w tym cukry 2,56

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 645,66 kcal. Białko: 17,79 Tłuszcz: 36,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,55 Węglowodany: 62,13 w tym cukry 2,55

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 629,06 kcal. Białko: 22,71 Tłuszcz: 24,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 76,37 w tym cukry 2,26

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 652,85 kcal. Białko: 28,02 Tłuszcz: 14,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,57 Węglowodany: 101,76 w tym cukry 24,57

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidora bez skórki ,sałaty 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 645,66 kcal. Białko: 17,79 Tłuszcz: 36,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,55 Węglowodany: 62,13 w tym cukry 2,55

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 629,06 kcal. Białko: 22,71 Tłuszcz: 24,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 76,37 w tym cukry 2,26

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 652,85 kcal. Białko: 28,02 Tłuszcz: 14,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,57 Węglowodany: 101,76 w tym cukry 24,57

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidora bez skórki ,sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 645,66 kcal. Białko: 17,79 Tłuszcz: 36,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,55 Węglowodany: 62,13 w tym cukry 2,55

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 629,06 kcal. Białko: 22,71 Tłuszcz: 24,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 76,37 w tym cukry 2,26

Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 333,66 kcal. Białko: 8,37 Tłuszcz: 20,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,19 Węglowodany: 29,39 w tym cukry 1,19

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 652,85 kcal. Białko: 28,02 Tłuszcz: 14,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,57 Węglowodany: 101,76 w tym cukry 24,57

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidora bez skórki ,sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 645,66 kcal. Białko: 17,79 Tłuszcz: 36,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,55 Węglowodany: 62,13 w tym cukry 2,55

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 606,1 kcal. Białko: 24,49 Tłuszcz: 24,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,94 Węglowodany: 66,62 w tym cukry 1,94

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,06 kcal. Białko: 15,07 Tłuszcz: 33,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 45,93 w tym cukry 1,93

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 606,1 kcal. Białko: 24,49 Tłuszcz: 24,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,94 Węglowodany: 66,62 w tym cukry 1,94

Dodatek 6 In.S

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 281,94 kcal. Białko: 8,81 Tłuszcz: 9,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 43,37 w tym cukry 1,33

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,06 kcal. Białko: 15,07 Tłuszcz: 33,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 45,93 w tym cukry 1,93

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 641,05 kcal. Białko: 26,04 Tłuszcz: 25,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,5 Węglowodany: 70,93 w tym cukry 2,5

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Karkówka gotowana 90g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki

220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 657,06 kcal. Białko: 33,02 Tłuszcz: 15,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,21 Węglowodany: 99,44 w tym cukry 24,21

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 620,26 kcal. Białko: 17,31 Tłuszcz: 34,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 66,53 w tym cukry 2,57

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 365,54 kcal. Białko: 10,87 Tłuszcz: 10,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 62,99 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 720,7 kcal. Białko: 27,21 Tłuszcz: 27,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,56 Węglowodany: 82,82 w tym cukry 2,56

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 645,66 kcal. Białko: 17,79 Tłuszcz: 36,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,55 Węglowodany: 62,13 w tym cukry 2,55

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartość energetyczna: 244,44 kcal. Białko: 7,75 Tłuszcz: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,89 w tym cukry ,98

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 681,2 kcal. Białko: 25,86 Tłuszcz: 26,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 Węglowodany: 76,62 w tym cukry 1,61

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 606,16 kcal. Białko: 17,09 Tłuszcz: 35,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,6 Węglowodany: 55,98 w tym cukry 1,6

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Szynka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 606,1 kcal. Białko: 24,49 Tłuszcz: 24,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,94 Węglowodany: 66,62 w tym cukry 1,94

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 620,26 kcal. Białko: 17,31 Tłuszcz: 34,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 66,53 w tym cukry 2,57

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartość energetyczna: 244,44 kcal. Białko: 7,75 Tłuszcz: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,89 w tym cukry ,98

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7), Szyńka Gerwazego 50g *(1, 3, 6, 9, 10)

Wartość energetyczna: 599,65 kcal. Białko: 23,9 Tłuszcz: 23,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,9 Węglowodany: 65,82 w tym cukry 1,9

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 719,36 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 16,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,64 Węglowodany: 112,97 w tym cukry 24,64

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,06 kcal. Białko: 15,07 Tłuszcz: 33,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 45,93 w tym cukry 1,93

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g, Mleko Surowe 2% *(7)

Wartość energetyczna: 649,01 kcal. Białko: 30,83 Tłuszcz: 32,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,7 Węglowodany: 52,58 w tym cukry ,7

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartość energetyczna: 626,95 kcal. Białko: 29,53 Tłuszcz: 13,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,67 Węglowodany: 97,74 w tym cukry 24,67

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb bezglutenowy 100g, Herbata b/cukru 220g, Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 662,46 kcal. Białko: 20,15 Tłuszcz: 35,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,29 Węglowodany: 65,39 w tym cukry 3,29

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 423,33 kcal. Białko: 17,67 Tłuszcz: 25,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 30,39 w tym cukry ,4

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 200g *(7)

Wartość energetyczna: 604,45 kcal. Białko: 27,88 Tłuszcz: 13,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,54 Węglowodany: 95,34 w tym cukry 24,54

Dodatek Podwieczorku

Banan 100g

Wartość energetyczna: 95,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,5 Węglowodany: 17 w tym cukry 23,5

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 464,58 kcal. Białko: 11,95 Tłuszcz: 31,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,56 Węglowodany: 32,61 w tym cukry ,56

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 479,44 kcal. Białko: 13,99 Tłuszcz: 24,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,35 Węglowodany: 52,25 w tym cukry 1,35

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), Schab gotowany 80g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 552,77 kcal. Białko: 28,09 Tłuszcz: 10,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,12 Węglowodany: 87,99 w tym cukry 24,12

Dodatek Podwieczorku

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

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna roślinna 17g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 587,89 kcal. Białko: 15,43 Tłuszcz: 34,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 Węglowodany: 55,82 w tym cukry 1,51

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(1, 7), Szynka drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 606,0 kcal. Białko: 19,11 Tłuszcz: 23,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 76,33 w tym cukry 2,26

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 200g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 671,36 kcal. Białko: 28,42 Tłuszcz: 16,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,24 Węglowodany: 102,17 w tym cukry 24,24

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 627,56 kcal. Białko: 16,25 Tłuszcz: 35,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,46 Węglowodany: 62,09 w tym cukry 2,46

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(1, 7), Szynka drobiowa rozdrobniona 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 510,19 kcal. Białko: 15,76 Tłuszcz: 23,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,07 Węglowodany: 54,53 w tym cukry 4,07

Obiad

Zupa selerowa 250g *(1, 7, 9), Schab gotowany rozdrobniony 50g, sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 200g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 502,96 kcal. Białko: 18,54 Tłuszcz: 11,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,88 Węglowodany: 81,94 w tym cukry 23,88

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 365,96 kcal. Białko: 9,14 Tłuszcz: 20,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,92 Węglowodany: 37,44 w tym cukry 2,92

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 570,55 kcal. Białko: 16,29 Tłuszcz: 21,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,5 Węglowodany: 70,88 w tym cukry 2,5

Obiad

Zupa brokułowa 250g *(9), sos koperkowy 50g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 489,36 kcal. Białko: 10,92 Tłuszcz: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,2 Węglowodany: 99,44 w tym cukry 24,2

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Masło 17g *(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 511,66 kcal. Białko: 8,07 Tłuszcz: 26,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 Węglowodany: 66,29 w tym cukry 2,03

Dodatek 2 Śniadania

Twaróg 20g *(7), Masło 8g *(7), Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 365,54 kcal. Białko: 10,87 Tłuszcz: 10,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 62,99 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 667,35 kcal. Białko: 28,07 Tłuszcz: 26,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,67 Węglowodany: 71 w tym cukry 1,67

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 852,03 kcal. Białko: 33,47 Tłuszcz: 38,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,51 Węglowodany: 92,61 w tym cukry 17,51

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 508,76 kcal. Białko: 25,34 Tłuszcz: 24,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,05 Węglowodany: 49,43 w tym cukry ,05

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 12 Dieta papkowata

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)

Wartość energetyczna: 683,7 kcal. Białko: 26,7 Tłuszcz: 25,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,79 Węglowodany: 77,96 w tym cukry 2,79

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 684,35 kcal. Białko: 33,17 Tłuszcz: 17,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,36 Węglowodany: 98,78 w tym cukry 17,36

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 514,36 kcal. Białko: 26,73 Tłuszcz: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,52 Węglowodany: 53,08 w tym cukry ,52

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 604,96 kcal. Białko: 26,66 Tłuszcz: 29,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,44 Węglowodany: 55,65 w tym cukry 3,44

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g *(1), Ziemniaki 100g *(7), Marchew gotowana 100g

Wartość energetyczna: 530,35 kcal. Białko: 31,41 Tłuszcz: 17,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,51 Węglowodany: 62,63 w tym cukry 4,51

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 775,21 kcal. Białko: 36,62 Tłuszcz: 31,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 92,82 w tym cukry 1,99

Dodatek 2 Kolacji

Budyń 220g *(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

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)

Wartość energetyczna: 740,85 kcal. Białko: 29,22 Tłuszcz: 29,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,07 Węglowodany: 82,3 w tym cukry 3,07

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 715,58 kcal. Białko: 34,85 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,58 Węglowodany: 103,85 w tym cukry 17,58

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 587,76 kcal. Białko: 26,74 Tłuszcz: 27,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 61,73 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajecznicza na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 773,6 kcal. Białko: 30,27 Tłuszcz: 34,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 Węglowodany: 84,35 w tym cukry 4,39

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 711,78 kcal. Białko: 33,79 Tłuszcz: 17,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,56 Węglowodany: 104,89 w tym cukry 17,56

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 492,16 kcal. Białko: 16,12 Tłuszcz: 22,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 60,02 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

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, Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 773,6 kcal. Białko: 30,27 Tłuszcz: 34,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 Węglowodany: 84,35 w tym cukry 4,39

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 711,78 kcal. Białko: 33,79 Tłuszcz: 17,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,56 Węglowodany: 104,89 w tym cukry 17,56

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 492,16 kcal. Białko: 16,12 Tłuszcz: 22,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 60,02 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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, Jajecznica na parze 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 773,6 kcal. Białko: 30,27 Tłuszcz: 34,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 Węglowodany: 84,35 w tym cukry 4,39

Dodatek 6 In.S

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

Wartość energetyczna: 266,34 kcal. Białko: 8,31 Tłuszcz: 13,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,19 Węglowodany: 29,33 w tym cukry 1,19

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 635,78 kcal. Białko: 33,59 Tłuszcz: 17,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,36 Węglowodany: 86,29 w tym cukry 5,36

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 492,16 kcal. Białko: 16,12 Tłuszcz: 22,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 60,02 w tym cukry 1,95

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 670,85 kcal. Białko: 27,62 Tłuszcz: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 Węglowodany: 76,4 w tym cukry 2,77

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 639,58 kcal. Białko: 34,65 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,38 Węglowodany: 85,25 w tym cukry 5,38

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 461,56 kcal. Białko: 22,35 Tłuszcz: 23,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 45,52 w tym cukry 1,33

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 656,65 kcal. Białko: 25,78 Tłuszcz: 26,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 Węglowodany: 76,21 w tym cukry 2,7

Dodatek 6 In.S

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

Wartość energetyczna: 312,24 kcal. Białko: 9,64 Tłuszcz: 12,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,57 Węglowodany: 44,28 w tym cukry 1,57

Obiad

Rosół z makaronem na porcji rosółowej 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7)

Wartość energetyczna: 639,58 kcal. Białko: 34,65 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,38 Węglowodany: 85,25 w tym cukry 5,38

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 473,16 kcal. Białko: 24,02 Tłuszcz: 24,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 45,53 w tym cukry 1,33

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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 razowy 80g *(1), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 556,55 kcal. Białko: 21,91 Tłuszcz: 23,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 Węglowodany: 62,61 w tym cukry 2,68

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 852,03 kcal. Białko: 33,47 Tłuszcz: 38,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,51 Węglowodany: 92,61 w tym cukry 17,51

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 573,2 kcal. Białko: 24,61 Tłuszcz: 26,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,97 Węglowodany: 66,14 w tym cukry 1,97

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartość energetyczna: 254,44 kcal. Białko: 8,99 Tłuszcz: 11,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 Węglowodany: 30,06 w tym cukry 1,61

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

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), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 665,65 kcal. Białko: 24,38 Tłuszcz: 26,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,8 Węglowodany: 77,81 w tym cukry 2,8

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 715,58 kcal. Białko: 34,85 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,58 Węglowodany: 103,85 w tym cukry 17,58

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 598,6 kcal. Białko: 25,09 Tłuszcz: 29,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 61,74 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartość energetyczna: 254,44 kcal. Białko: 8,99 Tłuszcz: 11,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 Węglowodany: 30,06 w tym cukry 1,61

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 699,2 kcal. Białko: 27,05 Tłuszcz: 27,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 Węglowodany: 78,06 w tym cukry 2,09

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 715,58 kcal. Białko: 34,85 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,58 Węglowodany: 103,85 w tym cukry 17,58

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 536,66 kcal. Białko: 24,37 Tłuszcz: 25,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 55,57 w tym cukry 1

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kaszka 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)

Wartość energetyczna: 636,55 kcal. Białko: 28,27 Tłuszcz: 28,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 Węglowodany: 63,36 w tym cukry 2,08

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 715,58 kcal. Białko: 34,85 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,58 Węglowodany: 103,85 w tym cukry 17,58

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 511,96 kcal. Białko: 27,72 Tłuszcz: 26,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 46,54 w tym cukry 1,33

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartość energetyczna: 254,44 kcal. Białko: 8,99 Tłuszcz: 11,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 Węglowodany: 30,06 w tym cukry 1,61

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 737,05 kcal. Białko: 32,44 Tłuszcz: 31,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,71 Węglowodany: 76,75 w tym cukry 2,71

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem

naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 639,58 kcal. Białko: 34,65 Tłuszcz: 17,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,38 Węglowodany: 85,25 w tym cukry 5,38

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 444,76 kcal. Białko: 20,56 Tłuszcz: 22,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 45,18 w tym cukry 1,33

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 559,21 kcal. Białko: 20,04 Tłuszcz: 21,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,67 Węglowodany: 65,5 w tym cukry ,67

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 120g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartość energetyczna: 722,95 kcal. Białko: 32,19 Tłuszcz: 28,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,13 Węglowodany: 83,91 w tym cukry 18,13

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 569,56 kcal. Białko: 26,7 Tłuszcz: 30 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,43 Węglowodany: 48,24 w tym cukry ,43

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 549,51 kcal. Białko: 18,71 Tłuszcz: 21,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,63 Węglowodany: 65,76 w tym cukry ,63

Obiad

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g *(9), Kurczak gotowany 80g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 554,77 kcal. Białko: 28,65 Tłuszcz: 14,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,45 Węglowodany: 77,87 w tym cukry 17,45

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 452,18 kcal. Białko: 19,83 Tłuszcz: 26,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,43 Węglowodany: 32,84 w tym cukry ,43

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 506,94 kcal. Białko: 16,93 Tłuszcz: 22,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,32 Węglowodany: 61,15 w tym cukry 2,32

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Sałata zielona 20g, Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 582,0 kcal. Białko: 29,94 Tłuszcz: 11,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,51 Węglowodany: 88,54 w tym cukry 17,51

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

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 b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 576,89 kcal. Białko: 23,17 Tłuszcz: 28,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 60,89 w tym cukry 1,99

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Biszkopty 20g *(1, 3)

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 628,25 kcal. Białko: 21,5 Tłuszcz: 24,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,81 Węglowodany: 73,43 w tym cukry 1,81

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki 180g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 598,58 kcal. Białko: 27,48 Tłuszcz: 14,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,03 Węglowodany: 89 w tym cukry 17,03

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Polędwica drobiowa 40g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 20g *(7), Pomidory 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 474,66 kcal. Białko: 17,33 Tłuszcz: 21,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 54,54 w tym cukry 1

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 30g, Jajko gotowane na miękko 30g *(3), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 431,06 kcal. Białko: 18,09 Tłuszcz: 16,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,2 Węglowodany: 52,78 w tym cukry 3,2

Obiad

Rosół z makaronem 180g *(1, 3, 9), Kurczak gotowany 70g, Marchew gotowana z wody 100g, ziemniaki puree 170g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 571,62 kcal. Białko: 22,78 Tłuszcz: 13,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,33 Węglowodany: 88,63 w tym cukry 17,33

Dodatek Podwieczorku

Kisiel owocowy 220g *(1)

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

Kolacja

Polędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 20g *(7), Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 274,74 kcal. Białko: 12,25 Tłuszcz: 12,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,95 Węglowodany: 29,47 w tym cukry ,95

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 485,55 kcal. Białko: 12,71 Tłuszcz: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 61,66 w tym cukry 2,33

Obiad

Rosół z makaronem 250g *(1, 3, 9), Kluski z mąki ziemniaczanej z cebulką 270g *(1, 8), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 1.016,72 kcal. Białko: 15,24 Tłuszcz: 21,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,2 Węglowodany: 189,78 w tym cukry 20,2

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Twaróg 50g *(7), Masło 20g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 515,2 kcal. Białko: 16,26 Tłuszcz: 23,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,97 Węglowodany: 66,09 w tym cukry 1,97

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartość energetyczna: 254,44 kcal. Białko: 8,99 Tłuszcz: 11,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 Węglowodany: 30,06 w tym cukry 1,61

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Poniedziałek 22-04-2024

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Chleb żytni 100g *(1), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 683,15 kcal. Białko: 29,99 Tłuszcz: 24,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,8 Węglowodany: 75,56 w tym cukry ,8

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), kotlet mielony wieprzowy smażony 90g *(1, 3), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g *(10), Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 858,3 kcal. Białko: 34,65 Tłuszcz: 20,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,36 Węglowodany: 132,98 w tym cukry 16,36

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb żytni 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 707,18 kcal. Białko: 24,59 Tłuszcz: 25,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 Węglowodany: 95,45 w tym cukry ,03

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona rozdrobniona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 712,3 kcal. Białko: 30,73 Tłuszcz: 24,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,4 Węglowodany: 81,69 w tym cukry 2,4

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 698,25 kcal. Białko: 31,04 Tłuszcz: 14,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,79 Węglowodany: 110,99 w tym cukry 15,79

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 742,18 kcal. Białko: 24,78 Tłuszcz: 26,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,95 Węglowodany: 101,15 w tym cukry ,95

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1)

Wartość energetyczna: 639,01 kcal. Białko: 31,07 Tłuszcz: 26,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,38 Węglowodany: 63,49 w tym cukry ,38

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka

warzywna gotowana 100g, Ziemniaki 100g *(7)

Wartość energetyczna: 485,09 kcal. Białko: 27,76 Tłuszcz: 13,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,5 Węglowodany: 63,39 w tym cukry 2,5

Kolacja

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ser twarogowy 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9)

Wartość energetyczna: 726,31 kcal. Białko: 26,75 Tłuszcz: 28,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,94 Węglowodany: 86,78 w tym cukry 3,94

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 743,25 kcal. Białko: 30,76 Tłuszcz: 27,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,63 Węglowodany: 84,15 w tym cukry 2,63

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 698,25 kcal. Białko: 31,04 Tłuszcz: 14,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,79 Węglowodany: 110,99 w tym cukry 15,79

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 786,18 kcal. Białko: 25,99 Tłuszcz: 28,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 107,75 w tym cukry 1,93

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 651,61 kcal. Białko: 26,27 Tłuszcz: 24,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 77,7 w tym cukry 2,33

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), Ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 776,13 kcal. Białko: 30,46 Tłuszcz: 19,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,75 Węglowodany: 119,98 w tym cukry 17,75

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 747,0 kcal. Białko: 24,28 Tłuszcz: 31,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,92 Węglowodany: 92,2 w tym cukry 3,92

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 651,61 kcal. Białko: 26,27 Tłuszcz: 24,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 77,7 w tym cukry 2,33

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), Ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 700,13 kcal. Białko: 30,26 Tłuszcz: 19,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,55 Węglowodany: 101,38 w tym cukry 5,55

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 495,66 kcal. Białko: 17,03 Tłuszcz: 21,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,28 Węglowodany: 58,92 w tym cukry 2,28

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 651,61 kcal. Białko: 26,27 Tłuszcz: 24,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 77,7 w tym cukry 2,33

Dodatek 6 In.S

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Marchew i seler gotowane 100g *(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 665,49 kcal. Białko: 29,64 Tłuszcz: 16,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,51 Węglowodany: 100,5 w tym cukry 5,51

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 747,0 kcal. Białko: 24,28 Tłuszcz: 31,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,92 Węglowodany: 92,2 w tym cukry 3,92

Dodatek 6 In.K

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 628,65 kcal. Białko: 28,04 Tłuszcz: 24,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 67,95 w tym cukry 2,01

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Woda Mineralna, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 587,61 kcal. Białko: 30,22 Tłuszcz: 11,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,55 Węglowodany: 91,51 w tym cukry 3,55

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 671,58 kcal. Białko: 23,27 Tłuszcz: 25,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,31 Węglowodany: 91,55 w tym cukry 1,31

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 628,65 kcal. Białko: 28,04 Tłuszcz: 24,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 67,95 w tym cukry 2,01

Dodatek 6 In.S

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Woda Mineralna, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 587,61 kcal. Białko: 30,22 Tłuszcz: 11,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,55 Węglowodany: 91,51 w tym cukry 3,55

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 671,58 kcal. Białko: 23,27 Tłuszcz: 25,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,31 Węglowodany: 91,55 w tym cukry 1,31

Dodatek 6 In.K

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 628,65 kcal. Białko: 28,04 Tłuszcz: 24,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 67,95 w tym cukry 2,01

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(1, 3, 7, 9, 10), kotlet mielony wieprzowy smażony 90g *(1, 3), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g *(10), Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 858,3 kcal. Białko: 34,65 Tłuszcz: 20,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,36 Węglowodany: 132,98 w tym cukry 16,36

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 729,22 kcal. Białko: 25,47 Tłuszcz: 22,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 112,02 w tym cukry 1,95

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 743,25 kcal. Białko: 30,76 Tłuszcz: 27,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,63 Węglowodany: 84,15 w tym cukry 2,63

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 698,25 kcal. Białko: 31,04 Tłuszcz: 14,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,79 Węglowodany: 110,99 w tym cukry 15,79

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 786,18 kcal. Białko: 25,99 Tłuszcz: 28,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 107,75 w tym cukry 1,93

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 743,25 kcal. Białko: 30,76 Tłuszcz: 27,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,63 Węglowodany: 84,15 w tym cukry 2,63

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 698,25 kcal. Białko: 31,04 Tłuszcz: 14,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,79 Węglowodany: 110,99 w tym cukry 15,79

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 786,21 kcal. Białko: 25,99 Tłuszcz: 28,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,99 Węglowodany: 107,75 w tym cukry 4,99

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Połędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 717,85 kcal. Białko: 30,28 Tłuszcz: 25,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 Węglowodany: 88,55 w tym cukry 2,65

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 698,25 kcal. Białko: 31,04 Tłuszcz: 14,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,79 Węglowodany: 110,99 w tym cukry 15,79

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 671,61 kcal. Białko: 23,27 Tłuszcz: 25,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,37 Węglowodany: 91,55 w tym cukry 4,37

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Połędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 628,65 kcal. Białko: 28,04 Tłuszcz: 24,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 67,95 w tym

cukry 2,01

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem 250g *(1, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sałata zielona 20g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 589,11 kcal. Białko: 29,67 Tłuszcz: 10,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,56 Węglowodany: 93,34 w tym cukry 3,56

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Sałatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 729,26 kcal. Białko: 25,47 Tłuszcz: 22,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,91 Węglowodany: 112,02 w tym cukry 4,91

Dodatek 2 Śniadania

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 70g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 20g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Banan 150g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 661,0 kcal. Białko: 20,61 Tłuszcz: 20,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 40,3 Węglowodany: 89,84 w tym cukry 40,3

Obiad

Zupa koperkowa(b-glutenowa) z makaronem b/glutenow 250g *(9), Gulasz wieprzowy b-glutenowy gotowany 100g, Mieszanka warzywna 130g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 848,5 kcal. Białko: 35,82 Tłuszcz: 31,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,98 Węglowodany: 104,23 w tym cukry 15,98

Kolacja

Sałatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 690,18 kcal. Białko: 23,19 Tłuszcz: 25,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 Węglowodany: 92,65 w tym cukry ,03

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 338,38 kcal. Białko: 15,53 Tłuszcz: 17,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,05 Węglowodany: 30,49 w tym cukry ,05

Obiad

Zupa koperkowa(b-glutenowa) 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, Mieszanka warzywna 100g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 520,5 kcal. Białko: 29,46 Tłuszcz: 9,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,48 Węglowodany: 78,95 w tym cukry 15,48

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Kurczak gotowany 70g, Ryż na sypko 170g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Marchew gotowana 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 726,02 kcal. Białko: 23,07 Tłuszcz: 30,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,94 Węglowodany: 90,97 w tym cukry 2,94

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 501,19 kcal. Białko: 19,71 Tłuszcz: 20,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 59,85 w tym cukry 1,95

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(1, 3), Mieszanka warzywna gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 594,8 kcal. Białko: 27,72 Tłuszcz: 9,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,65 Węglowodany: 99,73 w tym cukry 15,65

Dodatek Podwieczorku

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

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 754,45 kcal. Białko: 25,83 Tłuszcz: 25,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 107,5 w tym cukry 1,93

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 703,75 kcal. Białko: 30,06 Tłuszcz: 25,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,68 Węglowodany: 78 w tym cukry 1,68

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 80g *(1, 3), Mieszanka warzywna 100g, ziemniaki puree 180g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 537,65 kcal. Białko: 26,37 Tłuszcz: 9,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,23 Węglowodany: 86,2 w tym cukry 15,23

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 150g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 608,12 kcal. Białko: 22,35 Tłuszcz: 22,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 78,92 w tym cukry ,98

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Zacierka na mleku 180g *(1, 3, 7), Połudwida wieprzowa parzona rozdrobniona 30g, Masło. 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 355,51 kcal. Białko: 14,5 Tłuszcz: 11,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,88 Węglowodany: 45,34 w tym cukry 2,88

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem 200g *(1, 3, 7, 9), Pulpet wieprzowy gotowany 70g *(1, 3), Mieszanka warzywna 100g, Sok owocowy 200g, Ziemniaki puree 100g *(7)

Wartość energetyczna: 509,49 kcal. Białko: 21,16 Tłuszcz: 10,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,7 Węglowodany: 81,99 w tym cukry 14,7

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Salatka ryżowa z kurczakiem 100g *(3, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 490,25 kcal. Białko: 16,34 Tłuszcz: 20,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,95 Węglowodany: 59,89 w tym cukry ,95

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(1, 3, 7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 561,45 kcal. Białko: 15,98 Tłuszcz: 22,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 67,95 w tym cukry 2,01

Obiad

Zupa fasolowa 250g *(1, 8, 9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g *(10), Ziemniaki puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 999,87 kcal. Białko: 27,34 Tłuszcz: 42,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,94 Węglowodany: 126,36 w tym cukry 16,94

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Ser żółty 42g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 120g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 542,26 kcal. Białko: 19,65 Tłuszcz: 26,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2 Węglowodany: 63,27 w tym cukry 2

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 678,6 kcal. Białko: 26,98 Tłuszcz: 26,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,21 Węglowodany: 75,62 w tym cukry 1,21

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Kotlet de Volaille 90g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 1.106,85 kcal. Białko: 35,26 Tłuszcz: 54,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,06 Węglowodany: 117,62 w tym cukry 19,06

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Ser żółty 20g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 509,36 kcal. Białko: 18,7 Tłuszcz: 26,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,45 Węglowodany: 48,68 w tym cukry ,45

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 762,7 kcal. Białko: 28,1 Tłuszcz: 28,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,69 Węglowodany: 90,26 w tym cukry 4,69

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

Wartość energetyczna: 885,57 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,91 Węglowodany: 133,81 w tym cukry 18,91

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 526,66 kcal. Białko: 14,67 Tłuszcz: 25,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,3 Węglowodany: 60,17 w tym cukry 2,3

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 566,96 kcal. Białko: 25,86 Tłuszcz: 29,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,74 Węglowodany: 47,15 w tym cukry 1,74

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Twaróg 80g *(7), ziemniaki 220g, Masło 17g *(7), Marchew gotowana 100g

Wartość energetyczna: 613,0 kcal. Białko: 21,68 Tłuszcz: 24,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,29 Węglowodany: 75,63 w tym cukry 5,29

Kolacja

Kleik z kaszki mannej na mleku 220g *(1, 3, 6, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Białko jaja na parze 50g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1)

Wartość energetyczna: 799,61 kcal. Białko: 30,74 Tłuszcz: 36,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,08 Węglowodany: 83,19 w tym cukry 1,08

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 740,65 kcal. Białko: 27,83 Tłuszcz: 29,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,05 Węglowodany: 84,56 w tym cukry 3,05

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

Wartość energetyczna: 885,57 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,91 Węglowodany: 133,81 w tym cukry 18,91

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,16 kcal. Białko: 15,18 Tłuszcz: 25,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 60,62 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 649,01 kcal. Białko: 23,33 Tłuszcz: 26,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,75 Węglowodany: 78,11 w tym cukry 2,75

Obiad

Zupa z kaszką manną 250g *(1, 9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 792,09 kcal. Białko: 24,93 Tłuszcz: 24,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,44 Węglowodany: 118,26 w tym cukry 17,44

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,16 kcal. Białko: 15,18 Tłuszcz: 25,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 60,62 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 649,01 kcal. Białko: 23,33 Tłuszcz: 26,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,75 Węglowodany: 78,11 w tym cukry 2,75

Obiad

Zupa z kaszką manną 250g *(1, 9), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 120g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 701,43 kcal. Białko: 25,55 Tłuszcz: 18,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,72 Węglowodany: 107,96 w tym cukry 7,72

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,16 kcal. Białko: 15,18 Tłuszcz: 25,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 60,62 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 649,01 kcal. Białko: 23,33 Tłuszcz: 26,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,75 Węglowodany: 78,11 w tym cukry 2,75

Dodatek 6 In.S

Szynka drobiowa 20g *(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Masło. 8g *(7)

Wartość energetyczna: 234,04 kcal. Białko: 7,77 Tłuszcz: 9,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,25 w tym cukry ,98

Obiad

Zupa z kaszką manną 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 549,74 kcal. Białko: 23,25 Tłuszcz: 11,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,22 Węglowodany: 87,87 w tym cukry 5,22

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory bez skórki 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 531,16 kcal. Białko: 15,18 Tłuszcz: 25,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 60,62 w tym cukry 2,33

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 626,05 kcal. Białko: 25,11 Tłuszcz: 26,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,43 Węglowodany: 68,36 w tym cukry 2,43

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 809,57 kcal. Białko: 26,14 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,71 Węglowodany: 115,21 w tym cukry 6,71

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 416,56 kcal. Białko: 12,46 Tłuszcz: 22,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,71 Węglowodany: 44,42 w tym cukry 1,71

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

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)

Wartość energetyczna: 626,05 kcal. Białko: 25,11 Tłuszcz: 26,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,43 Węglowodany: 68,36 w tym cukry 2,43

Dodatek 6 In.S

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

Wartość energetyczna: 265,94 kcal. Białko: 8,65 Tłuszcz: 8,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,31 Węglowodany: 41,75 w tym cukry 1,31

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 809,57 kcal. Białko: 26,14 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,71 Węglowodany: 115,21 w tym cukry 6,71

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 416,56 kcal. Białko: 12,46 Tłuszcz: 22,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,71 Węglowodany: 44,42 w tym cukry 1,71

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Papryka czerwona 50g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 643,0 kcal. Białko: 25,66 Tłuszcz: 26,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 71,72 w tym cukry 2,49

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem 250g *(1, 3, 7, 9), Kotlet de Volaille 90g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 1.106,85 kcal. Białko: 35,26 Tłuszcz: 54,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,06 Węglowodany: 117,62 w tym cukry 19,06

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartość energetyczna: 329,81 kcal. Białko: 11,96 Tłuszcz: 18,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 30,72 w tym cukry 1,4

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 505,76 kcal. Białko: 14,7 Tłuszcz: 23,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 65,02 w tym cukry 2,35

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 450,2 kcal. Białko: 21,06 Tłuszcz: 24,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 Węglowodany: 27,26 w tym cukry 1,17

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

Wartość energetyczna: 908,27 kcal. Białko: 26,84 Tłuszcz: 27,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,19 Węglowodany: 138,86 w tym cukry 20,19

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g *(1)

Wartość energetyczna: 347,31 kcal. Białko: 11,46 Tłuszcz: 20 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 30,97 w tym cukry 1

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 60g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 403,16 kcal. Białko: 12,96 Tłuszcz: 25,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,45 Węglowodany: 31,96 w tym cukry 1,45

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 701,15 kcal. Białko: 27,13 Tłuszcz: 27,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,1 Węglowodany: 78,41 w tym cukry 2,1

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

Wartość energetyczna: 885,57 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,91 Węglowodany: 133,81 w tym cukry 18,91

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g 50g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 491,66 kcal. Białko: 14,48 Tłuszcz: 24,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 54,47 w tym cukry 1,38

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 626,05 kcal. Białko: 25,11 Tłuszcz: 26,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,43 Węglowodany: 68,36 w tym cukry 2,43

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

Wartość energetyczna: 885,57 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,91 Węglowodany: 133,81 w tym cukry 18,91

Dodatek Podwieczorku

Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka grahamka 50g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartość energetyczna: 329,81 kcal. Białko: 11,96 Tłuszcz: 18,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 30,72 w tym cukry 1,4

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 505,76 kcal. Białko: 14,7 Tłuszcz: 23,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 65,02 w tym cukry 2,35

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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)

Wartość energetyczna: 626,05 kcal. Białko: 25,11 Tłuszcz: 26,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,43 Węglowodany: 68,36 w tym cukry 2,43

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g *(1, 3, 7, 8), Surówka z marchwi i selera 200g *(9), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 809,57 kcal. Białko: 26,14 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,71 Węglowodany: 115,21 w tym cukry 6,71

Dodatek Podwieczorku

Salata zielona 20g, Masło. 8g *(7), Chleb graham 80g *(1), Twaróg 40g *(7)

Wartość energetyczna: 309,94 kcal. Białko: 12,21 Tłuszcz: 11,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,31 Węglowodany: 43,07 w tym cukry 1,31

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 416,56 kcal. Białko: 12,46 Tłuszcz: 22,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,71 Węglowodany: 44,42 w tym cukry 1,71

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kasza b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 100g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 666,55 kcal. Białko: 27,23 Tłuszcz: 30 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,7 Węglowodany: 66,52 w tym cukry ,7

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 819,11 kcal. Białko: 30,08 Tłuszcz: 32,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,76 Węglowodany: 101,65 w tym cukry 18,76

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 435,38 kcal. Białko: 18,04 Tłuszcz: 25,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,43 Węglowodany: 32,5 w tym cukry ,43

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g, Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 161,6 kcal. Białko: 9,58 Tłuszcz: 4,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,9 Węglowodany: 21,76 w tym cukry 4,9

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Chleb bezglutenowy 66g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 423,27 kcal. Białko: 17,65 Tłuszcz: 25,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,33 Węglowodany: 30,15 w tym cukry ,33

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Surówka z marchwi i selera 200g *(9), ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 819,11 kcal. Białko: 30,08 Tłuszcz: 32,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,76 Węglowodany: 101,65 w tym cukry 18,76

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 368,18 kcal. Białko: 10,88 Tłuszcz: 22,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,43 Węglowodany: 31,14 w tym cukry ,43

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Rzodkiewka 10g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 506,94 kcal. Białko: 16,93 Tłuszcz: 22,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,32 Węglowodany: 61,15 w tym cukry 2,32

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 200g *(9, 10), Roladka z kurczaka 80g, Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 721,65 kcal. Białko: 28,82 Tłuszcz: 26,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,39 Węglowodany: 91,61 w tym cukry 17,39

Dodatek Podwieczorku

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

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Margaryna roślinna 17g, Pomidory bez skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 530,99 kcal. Białko: 15,06 Tłuszcz: 26,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 60,5 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 649,15 kcal. Białko: 23,33 Tłuszcz: 26,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,75 Węglowodany: 78,11 w tym cukry 2,75

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

Wartość energetyczna: 885,57 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,91 Węglowodany: 133,81 w tym cukry 18,91

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g, Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 494,16 kcal. Białko: 12,42 Tłuszcz: 23,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,19 Węglowodany: 60,54 w tym cukry 2,19

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 578,2 kcal. Białko: 23,7 Tłuszcz: 26,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,04 Węglowodany: 53,06 w tym cukry 2,04

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 180g *(1, 3, 7, 8), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 642,84 kcal. Białko: 17,04 Tłuszcz: 16,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,04 Węglowodany: 106,22 w tym cukry 17,04

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 30g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 329,16 kcal. Białko: 7,86 Tłuszcz: 20,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,16 Węglowodany: 28,94 w tym cukry 1,16

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 742,0 kcal. Białko: 32,1 Tłuszcz: 30,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,86 Węglowodany: 77,39 w tym cukry ,86

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g *(9, 10), Filet z dorsza 80g *(1, 4), Surówka z białej kapusty z olejem 100g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 829,91 kcal. Białko: 18,12 Tłuszcz: 34,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,01 Węglowodany: 110,27 w tym cukry 16,01

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 487,61 kcal. Białko: 14,7 Tłuszcz: 25,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,39 Węglowodany: 50,76 w tym cukry ,39

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 697,7 kcal. Białko: 29,14 Tłuszcz: 26,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,8 Węglowodany: 77,34 w tym cukry ,8

Obiad

Zupa ogórkowa 250g *(1, 7, 9, 10), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty w sosie pomidorowym 280g *(1, 3, 7, 9, 10), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 716,15 kcal. Białko: 32,05 Tłuszcz: 12,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,62 Węglowodany: 118,77 w tym cukry 4,62

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 491,35 kcal. Białko: 20,05 Tłuszcz: 22,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 Węglowodany: 52,04 w tym cukry ,14

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szyńka 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)

Wartość energetyczna: 654,15 kcal. Białko: 25,88 Tłuszcz: 24,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,75 Węglowodany: 74,01 w tym cukry ,75

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), karkówka mielona 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 666,12 kcal. Białko: 29,51 Tłuszcz: 14,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,65 Węglowodany: 105,09 w tym cukry 23,65

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 500,67 kcal. Białko: 22,47 Tłuszcz: 22,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,55 Węglowodany: 54,67 w tym cukry ,55

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3)

Wartość energetyczna: 636,46 kcal. Białko: 27,46 Tłuszcz: 26,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,41 Węglowodany: 67,31 w tym cukry ,41

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), karkówka gotowana mielona 120g *(1), ziemniaki 120g, Buraczki 100g

Wartość energetyczna: 477,02 kcal. Białko: 28,49 Tłuszcz: 14,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,4 Węglowodany: 58,14 w tym cukry 10,4

Kolacja

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Twaróg 80g *(7), Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 544,21 kcal. Białko: 26,65 Tłuszcz: 25,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,84 Węglowodany: 49,45 w tym cukry ,84

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 672,15 kcal. Białko: 24,28 Tłuszcz: 25,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,45 Węglowodany: 82,01 w tym cukry 2,45

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 832,14 kcal. Białko: 31,21 Tłuszcz: 32,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,65 Węglowodany: 103,09 w tym cukry 23,65

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 566,0 kcal. Białko: 21,25 Tłuszcz: 25,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,02 Węglowodany: 63,9 w tym cukry 2,02

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 653,11 kcal. Białko: 24,59 Tłuszcz: 24,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 79,88 w tym cukry 2,35

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 644,17 kcal. Białko: 27,4 Tłuszcz: 14,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 27,57 Węglowodany: 100,75 w tym cukry 27,57

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 509,66 kcal. Białko: 17,48 Tłuszcz: 22,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 61,37 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 641,51 kcal. Białko: 22,79 Tłuszcz: 24,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 79,86 w tym cukry 2,35

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 575,77 kcal. Białko: 26,32 Tłuszcz: 10,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,57 Węglowodany: 93,85 w tym cukry 23,57

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 509,66 kcal. Białko: 17,48 Tłuszcz: 22,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 61,37 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 641,51 kcal. Białko: 22,79 Tłuszcz: 24,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 79,86 w tym cukry 2,35

Dodatek 6 In.S

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

Wartość energetyczna: 234,04 kcal. Białko: 7,51 Tłuszcz: 10,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,23 w tym cukry ,98

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Schab gotowany 70g, Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 499,77 kcal. Białko: 26,12 Tłuszcz: 10,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,37 Węglowodany: 75,25 w tym cukry 11,37

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 509,66 kcal. Białko: 17,48 Tłuszcz: 22,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 61,37 w tym cukry 2,33

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 663,15 kcal. Białko: 25,68 Tłuszcz: 24,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 80,41 w tym cukry 2,35

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 814,52 kcal. Białko: 32,09 Tłuszcz: 34,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,45 Węglowodany: 93,39 w tym cukry 15,45

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 499,05 kcal. Białko: 19,8 Tłuszcz: 22,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,73 Węglowodany: 58,21 w tym cukry 1,73

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 663,15 kcal. Białko: 25,68 Tłuszcz: 24,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 80,41 w tym cukry 2,35

Dodatek 6 In.S

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

Wartość energetyczna: 377,86 kcal. Białko: 9,57 Tłuszcz: 17,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,63 Węglowodany: 52,09 w tym cukry 1,63

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 120g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 659,42 kcal. Białko: 31,85 Tłuszcz: 18,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,35 Węglowodany: 90,69 w tym cukry 15,35

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 499,05 kcal. Białko: 19,8 Tłuszcz: 22,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,73 Węglowodany: 58,21 w tym cukry 1,73

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szyńka 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)

Wartość energetyczna: 574,5 kcal. Białko: 22,12 Tłuszcz: 22,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,88 Węglowodany: 69,18 w tym cukry 1,88

Obiad

Zupa ogórkowa 250g *(1, 7, 9, 10), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty w sosie pomidorowym 280g *(1, 3, 7, 9, 10), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 1.079,35 kcal. Białko: 34,18 Tłuszcz: 35,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,77 Węglowodany: 156,55 w tym cukry 16,77

Dodatek Podwieczorku

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

Wartość energetyczna: 228,14 kcal. Białko: 9,68 Tłuszcz: 9,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 28,99 w tym cukry 1,38

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 566,09 kcal. Białko: 20,94 Tłuszcz: 25,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,05 Węglowodany: 68,54 w tym cukry 2,05

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 672,15 kcal. Białko: 24,28 Tłuszcz: 25,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,45 Węglowodany: 82,01 w tym cukry 2,45

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 679,02 kcal. Białko: 31,21 Tłuszcz: 14,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,65 Węglowodany: 105,09 w tym cukry 23,65

Dodatek Podwieczorku

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

Wartość energetyczna: 228,14 kcal. Białko: 9,68 Tłuszcz: 9,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 28,99 w tym cukry 1,38

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 20g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 532,1 kcal. Białko: 17,5 Tłuszcz: 24,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,33 Węglowodany: 61,39 w tym cukry 2,33

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 733,15 kcal. Białko: 27,28 Tłuszcz: 27,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 Węglowodany: 86,31 w tym cukry 2,65

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 679,02 kcal. Białko: 31,21 Tłuszcz: 14,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,65 Węglowodany: 105,09 w tym cukry 23,65

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 569,05 kcal. Białko: 21,4 Tłuszcz: 25,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 Węglowodany: 64,11 w tym cukry 2,03

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(1, 5, 7, 11), Szyńka drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 20g *(7), Chleb razowy 80g *(1), Masło 17g *(7), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 591,15 kcal. Białko: 25,14 Tłuszcz: 24,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,83 Węglowodany: 66,49 w tym cukry 1,83

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 679,02 kcal. Białko: 31,21 Tłuszcz: 14,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,65 Węglowodany: 105,09 w tym cukry 23,65

Dodatek Podwieczorku

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

Wartość energetyczna: 228,14 kcal. Białko: 9,68 Tłuszcz: 9,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 28,99 w tym cukry 1,38

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Chleb razowy 120g *(1), Masło 20g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 566,09 kcal. Białko: 20,94 Tłuszcz: 25,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,05 Węglowodany: 68,54 w tym cukry 2,05

Dodatek 2 Śniadania

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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), Szyńka drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 674,75 kcal. Białko: 27,48 Tłuszcz: 25,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 80,43 w tym cukry 2,35

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g, Buraczki 120g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 659,42 kcal. Białko: 31,85 Tłuszcz: 18,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,35 Węglowodany: 90,69 w tym cukry 15,35

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Połędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 571,05 kcal. Białko: 28,6 Tłuszcz: 26,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,78 Węglowodany: 60,71 w tym cukry 1,78

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Kaszka b-glutenowa na mleku 200g *(7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 605,91 kcal. Białko: 23,29 Tłuszcz: 23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,87 Węglowodany: 71,04 w tym cukry ,87

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 110g, Buraczki 110g, ziemniaki puree 220g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 654,95 kcal. Białko: 34,04 Tłuszcz: 14,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 24,27 Węglowodany: 95,65 w tym cukry 24,27

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 625,18 kcal. Białko: 30,79 Tłuszcz: 31,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,87 Węglowodany: 54,21 w tym cukry ,87

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 334,63 kcal. Białko: 12,81 Tłuszcz: 18,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 29,78 w tym cukry ,4

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 70g, Buraczki 100g, ziemniaki puree 200g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 583,75 kcal. Białko: 29,66 Tłuszcz: 13,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,27 Węglowodany: 85,5 w tym cukry 23,27

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopki bezglutenowe 20g *(3)

Wartość energetyczna: 112,6 kcal. Białko: ,96 Tłuszcz: 2,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 20,76 w tym cukry 3,1

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 355,67 kcal. Białko: 11,73 Tłuszcz: 19,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,13 Węglowodany: 33,61 w tym cukry ,13

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

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, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 444,94 kcal. Białko: 16,09 Tłuszcz: 19,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 52,15 w tym cukry 1

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Karkówka gotowana 75g, ziemniaki 220g, Buraczki 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 590,07 kcal. Białko: 29,83 Tłuszcz: 10,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,58 Węglowodany: 93,85 w tym cukry 23,58

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g, Biskopki 20g *(1, 3)

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 479,39 kcal. Białko: 14,12 Tłuszcz: 22,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,04 Węglowodany: 54,69 w tym cukry 1,04

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 693,65 kcal. Białko: 26,58 Tłuszcz: 25,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,7 Węglowodany: 80,16 w tym cukry 1,7

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g *(1), Buraczki 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 642,12 kcal. Białko: 31,21 Tłuszcz: 10,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,65 Węglowodany: 105,09 w tym cukry 23,65

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

Kolacja

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 470,0 kcal. Białko: 14,88 Tłuszcz: 20,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,05 Węglowodany: 56,3 w tym cukry 1,05

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

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), Rzodkiewka 10g, Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 457,27 kcal. Białko: 15,85 Tłuszcz: 16,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,17 Węglowodany: 58,31 w tym cukry 4,17

Obiad

Zupa ryżowa 250g *(9), karkówka gotowana mielona 70g *(1), ziemniaki 120g, Buraczki 60g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 493,92 kcal. Białko: 22,75 Tłuszcz: 12,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,7 Węglowodany: 72,54 w tym cukry 18,7

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Twaróg 50g *(7), Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł gotowany 130g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 321,54 kcal. Białko: 16,12 Tłuszcz: 13,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,47 Węglowodany: 36,57 w tym cukry 1,47

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kasza j. na mleku 250g *(1, 5, 7, 11), Ser żółty 30g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 778,4 kcal. Białko: 25,02 Tłuszcz: 28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,83 Węglowodany: 97,27 w tym cukry 5,83

Obiad

Zupa ogórkowa 250g *(1, 7, 9, 10), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 658,0 kcal. Białko: 9,8 Tłuszcz: 17,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,6 Węglowodany: 112,43 w tym cukry 16,6

Dodatek Podwieczorku

Budyń 220g *(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 491,35 kcal. Białko: 20,05 Tłuszcz: 22,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,14 Węglowodany: 52,04 w tym cukry ,14

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 761,75 kcal. Białko: 26,92 Tłuszcz: 37,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,27 Węglowodany: 71,12 w tym cukry 1,27

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Pieczeń wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Kapusta czerwona z jabłkiem 100g

Wartość energetyczna: 876,02 kcal. Białko: 33,13 Tłuszcz: 30,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,98 Węglowodany: 118,27 w tym cukry 16,98

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 551,46 kcal. Białko: 22,16 Tłuszcz: 29,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,12 Węglowodany: 50,18 w tym cukry 1,12

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Kaszka 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

Wartość energetyczna: 843,45 kcal. Białko: 31,93 Tłuszcz: 40,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,29 Węglowodany: 82,08 w tym cukry 2,29

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany mielony 160g *(1), ziemniaki puree 220g *(7), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 782,45 kcal. Białko: 33,35 Tłuszcz: 25,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,64 Węglowodany: 105,69 w tym cukry 17,64

Kolacja

Polędwica drobiowa rozdrobniona 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznicza 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Herbata 220g, seler gotowana 80g *(9)

Wartość energetyczna: 557,06 kcal. Białko: 22,43 Tłuszcz: 26,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 60,46 w tym cukry 2,66

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 779,21 kcal. Białko: 38,85 Tłuszcz: 43,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 55,8 w tym cukry 1,99

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 100g

Wartość energetyczna: 495,3 kcal. Białko: 29,57 Tłuszcz: 16,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,67 Węglowodany: 57,23 w tym

cukry 4,67

Kolacja

Poładwica 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)

Wartość energetyczna: 728,19 kcal. Białko: 28,39 Tłuszcz: 20,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,22 Węglowodany: 109,37 w tym cukry 2,22

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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)

Wartość energetyczna: 865,75 kcal. Białko: 29,57 Tłuszcz: 41,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,77 Węglowodany: 84,57 w tym cukry 2,77

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 675,44 kcal. Białko: 33,55 Tłuszcz: 15,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 Węglowodany: 101,99 w tym cukry 15,02

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 675,46 kcal. Białko: 23,56 Tłuszcz: 38,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,02 Węglowodany: 62,48 w tym cukry 2,02

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 774,11 kcal. Białko: 25,08 Tłuszcz: 38,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,47 Węglowodany: 78,12 w tym cukry 2,47

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 660,68 kcal. Białko: 33,55 Tłuszcz: 13,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 Węglowodany: 101,99 w tym cukry 15,02

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 699,1 kcal. Białko: 29,79 Tłuszcz: 35,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,61 Węglowodany: 67,15 w tym cukry 3,61

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 774,11 kcal. Białko: 25,08 Tłuszcz: 38,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,47 Węglowodany: 78,12 w tym cukry 2,47

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 675,44 kcal. Białko: 33,55 Tłuszcz: 15,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 Węglowodany: 101,99 w tym cukry 15,02

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 699,1 kcal. Białko: 29,79 Tłuszcz: 35,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,61 Węglowodany: 67,15 w tym cukry 3,61

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 774,11 kcal. Białko: 25,08 Tłuszcz: 38,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,47 Węglowodany: 78,12 w tym cukry 2,47

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 599,44 kcal. Białko: 33,35 Tłuszcz: 15,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,82 Węglowodany: 83,39 w tym cukry 2,82

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 699,1 kcal. Białko: 29,79 Tłuszcz: 35,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,61 Węglowodany: 67,15 w tym cukry 3,61

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo 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)

Wartość energetyczna: 765,15 kcal. Białko: 27,3 Tłuszcz: 38,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,2 Węglowodany: 70,82 w tym cukry 2,2

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką

65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 682,24 kcal. Białko: 39,03 Tłuszcz: 17,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,17 Węglowodany: 92,84 w tym cukry 3,17

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 572,46 kcal. Białko: 22,51 Tłuszcz: 35,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 46,29 w tym cukry 1,4

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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)

Wartość energetyczna: 765,15 kcal. Białko: 27,3 Tłuszcz: 38,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,2 Węglowodany: 70,82 w tym cukry 2,2

Dodatek 6 In.S

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 725,68 kcal. Białko: 39,4 Tłuszcz: 26,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,82 Węglowodany: 83,39 w tym cukry 2,82

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 572,46 kcal. Białko: 22,51 Tłuszcz: 35,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 46,29 w tym cukry 1,4

Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(1, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 756,65 kcal. Białko: 27,1 Tłuszcz: 38,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 Węglowodany: 69,37 w tym cukry 2,65

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Pieczeń wieprzowa w sosie 120g *(1), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Kapusta czerwona z jabłkiem 100g

Wartość energetyczna: 786,02 kcal. Białko: 33,13 Tłuszcz: 20,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,98 Węglowodany: 118,27 w tym cukry 16,98

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Twaróg 20g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 603,26 kcal. Białko: 20 Tłuszcz: 31,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 Węglowodany: 67,02 w tym cukry 2,03

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartość energetyczna: 253,29 kcal. Białko: 13,74 Tłuszcz: 9,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 29,4 w tym cukry 1,4

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

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)

Wartość energetyczna: 818,35 kcal. Białko: 34,01 Tłuszcz: 42,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,15 Węglowodany: 69,73 w tym cukry 2,15

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 675,44 kcal. Białko: 33,55 Tłuszcz: 15,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 Węglowodany: 101,99 w tym cukry 15,02

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 650,06 kcal. Białko: 23,08 Tłuszcz: 35,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,04 Węglowodany: 66,88 w tym cukry 2,04

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica wieprzowa parzona 50g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1), Rzodkiewka 10g

Wartość energetyczna: 262,49 kcal. Białko: 16,8 Tłuszcz: 9,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 29,3 w tym cukry 1,4

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Ogonówka 45g, Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 893,45 kcal. Białko: 36,03 Tłuszcz: 43,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,82 Węglowodany: 79,78 w tym cukry 1,82

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką

65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 675,44 kcal. Białko: 33,55 Tłuszcz: 15,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 Węglowodany: 101,99 w tym cukry 15,02

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 635,96 kcal. Białko: 22,86 Tłuszcz: 36,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,07 Węglowodany: 56,33 w tym cukry 1,07

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

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)

Wartość energetyczna: 818,35 kcal. Białko: 34,01 Tłuszcz: 42,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,15 Węglowodany: 69,73 w tym cukry 2,15

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 675,44 kcal. Białko: 33,55 Tłuszcz: 15,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,02 Węglowodany: 101,99 w tym cukry 15,02

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Półdewica drobiowa 50g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb graham 120g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 650,06 kcal. Białko: 23,08 Tłuszcz: 35,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,04 Węglowodany: 66,88 w tym cukry 2,04

Dodatek 2 Śniadania

Półdewica wieprzowa parzona 50g, Masło. 8g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(1)

Wartość energetyczna: 260,54 kcal. Białko: 16,73 Tłuszcz: 9,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 28,96 w tym cukry 1,38

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

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

Śniadanie

Kaszka 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)

Wartość energetyczna: 832,35 kcal. Białko: 34,46 Tłuszcz: 42,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,2 Węglowodany: 72,18 w tym cukry 2,2

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 640,24 kcal. Białko: 38,19 Tłuszcz: 17,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,82 Węglowodany: 83,39 w tym cukry 2,82

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(1, 3, 6, 9, 10), Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 586,46 kcal. Białko: 22,96 Tłuszcz: 36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,45 Węglowodany: 48,74 w tym cukry 1,45

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Ogonówka 45g, Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 100g, Mleko Surowe 2% *(7)

Wartość energetyczna: 790,06 kcal. Białko: 36,79 Tłuszcz: 43,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,65 Węglowodany: 56,39 w tym cukry ,65

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

Wartość energetyczna: 553,71 kcal. Białko: 30,89 Tłuszcz: 15,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,69 Węglowodany: 71,26 w tym cukry 14,69

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(3), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 690,15 kcal. Białko: 26,74 Tłuszcz: 33,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,12 Węglowodany: 69,12 w tym cukry ,12

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Ogonówka 40g, Twaróg 20g *(7), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb bezglutenowy 66g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 461,18 kcal. Białko: 16,25 Tłuszcz: 30,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,21 Węglowodany: 31,33 w tym cukry ,21

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

Wartość energetyczna: 472,11 kcal. Białko: 21,21 Tłuszcz: 10,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,69 Węglowodany: 71,26 w tym cukry 14,69

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 40g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 418,88 kcal. Białko: 12,29 Tłuszcz: 26,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,11 Węglowodany: 32,41 w tym cukry ,11

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

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

Wartość energetyczna: 589,99 kcal. Białko: 18,45 Tłuszcz: 33,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,2 Węglowodany: 53,9 w tym cukry 1,2

Obiad

Krupnik 250g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 160g *(1), ziemniaki 220g, Sałata zielona 20g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 581,9 kcal. Białko: 31 Tłuszcz: 12,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,75 Węglowodany: 86,13 w tym cukry 14,75

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

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), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 635,79 kcal. Białko: 22,74 Tłuszcz: 36,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,07 Węglowodany: 56,21 w tym cukry 1,07

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Kaszka 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)

Wartość energetyczna: 695,65 kcal. Białko: 22,07 Tłuszcz: 33,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,48 Węglowodany: 71,93 w tym cukry 1,48

Obiad

Krupnik 180g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 100g *(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(7), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 497,66 kcal. Białko: 25,16 Tłuszcz: 10,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,55 Węglowodany: 76,96 w tym cukry 14,55

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Połędwica drobiowa 40g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Chleb żytni 50g *(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 543,96 kcal. Białko: 14,53 Tłuszcz: 30,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,06 Węglowodany: 55,78 w tym cukry 1,06

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Kaszka 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)

Wartość energetyczna: 429,13 kcal. Białko: 14,06 Tłuszcz: 18,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,35 Węglowodany: 46,79 w tym cukry 1,35

Obiad

Krupnik 100g *(1, 5, 9, 11), Kurczak gotowany 70g *(1), Marchew gotowana z wody 80g, Ziemniaki.puree 100g *(7), Sok owocowy 100g

Wartość energetyczna: 327,18 kcal. Białko: 15,75 Tłuszcz: 9,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,53 Węglowodany: 46,26 w tym cukry 9,53

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Połędwica drobiowa 30g *(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), seler gotowana 80g *(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 346,46 kcal. Białko: 9,53 Tłuszcz: 18,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 Węglowodany: 37,35 w tym cukry 2,65

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Kaszka 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)

Wartość energetyczna: 765,15 kcal. Białko: 31,69 Tłuszcz: 30,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,62 Węglowodany: 80,94 w tym cukry 1,62

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Naleśniki z dżemem niskosłodzonym 200g *(1, 3, 7), Sok owocowy 200g, Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 857,35 kcal. Białko: 18,46 Tłuszcz: 28,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,3 Węglowodany: 128,78 w tym cukry 18,3

Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Kolacja

Jaja sadzone 100g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Herbata b/cukru 220g, Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g

Wartość energetyczna: 746,36 kcal. Białko: 21,17 Tłuszcz: 48,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,07 Węglowodany: 56,82 w tym cukry 1,07

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Dieta: 1 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 40g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Pomidory 100g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 711,2 kcal. Białko: 23,37 Tłuszcz: 25,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,73 Węglowodany: 91,66 w tym cukry 5,73

Obiad

Zupa fasolowa 250g *(1, 8, 9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartość energetyczna: 1.016,26 kcal. Białko: 25,36 Tłuszcz: 53,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,57 Węglowodany: 106,86 w tym cukry 4,57

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 468,86 kcal. Białko: 16,52 Tłuszcz: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,04 Węglowodany: 47 w tym cukry ,04

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 12 Dieta papkowata

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 832,6 kcal. Białko: 32,43 Tłuszcz: 31,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,72 Węglowodany: 97,28 w tym cukry 6,72

Obiad

Zupa jarzynow 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 696,71 kcal. Białko: 11,58 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,28 Węglowodany: 122,62 w tym cukry 19,28

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Brokuł z wody 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 593,41 kcal. Białko: 21 Tłuszcz: 29,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,91 Węglowodany: 61,89 w tym cukry 1,91

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartość energetyczna: 142,5 kcal. Białko: 1,35 Tłuszcz: ,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 35,25 Węglowodany: 25,5 w tym cukry 35,25

Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Twaróg 100g *(7)

Wartość energetyczna: 583,56 kcal. Białko: 27,9 Tłuszcz: 29,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,39 Węglowodany: 49,06 w tym cukry 1,39

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet z dorsza 80g *(1, 4), Mieszanka warzywna 100g, ziemniaki 220g, Oleje Roślinne Rafinowane

Wartość energetyczna: 744,65 kcal. Białko: 17,63 Tłuszcz: 41,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3 Węglowodany: 74,91 w tym

cukry 3

Kolacja

Budyń 220g *(7), Jajko gotowane 100g *(3), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Marchew gotowana 100g, Oleje Roślinne Rafinowane

Wartość energetyczna: 664,1 kcal. Białko: 23,18 Tłuszcz: 42,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 Węglowodany: 40,05 w tym cukry 3,21

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 872,1 kcal. Białko: 33,13 Tłuszcz: 33,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,67 Węglowodany: 103,43 w tym cukry 7,67

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 676,76 kcal. Białko: 11,58 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,28 Węglowodany: 117,63 w tym cukry 19,28

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 588,91 kcal. Białko: 17,9 Tłuszcz: 30,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,06 Węglowodany: 61,44 w tym cukry 2,06

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(1, 7), Jajecznicza na parze 80g *(3), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 831,55 kcal. Białko: 27,16 Tłuszcz: 35,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,26 Węglowodany: 96,45 w tym cukry 7,26

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 664,79 kcal. Białko: 11,58 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,28 Węglowodany: 114,64 w tym cukry 19,28

Kolacja

Filet z dorsza gotowany 80g *(1, 4), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 731,5 kcal. Białko: 17,19 Tłuszcz: 41,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,78 Węglowodany: 73,16 w tym cukry 4,78

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Kaszka manna 250g *(1, 7), Jajecznicza na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Bułka

pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 936,6 kcal. Białko: 33 Tłuszcz: 38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 108,15 w tym cukry 2,49

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 580,81 kcal. Białko: 11,38 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,07 Węglowodany: 94,04 w tym cukry 7,07

Kolacja

Filet z dorsza 80g *(1, 4), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 727,0 kcal. Białko: 16,68 Tłuszcz: 41,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,75 Węglowodany: 72,71 w tym cukry 4,75

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Kaszka manna 250g *(1, 7), Jajecznica na parze 80g *(3), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 936,6 kcal. Białko: 33 Tłuszcz: 38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 108,15 w tym cukry 2,49

Dodatek 6 In.S

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

Wartość energetyczna: 216,44 kcal. Białko: 4,35 Tłuszcz: 8,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 30,19 w tym cukry 1

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 580,81 kcal. Białko: 11,38 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,07 Węglowodany: 94,04 w tym cukry 7,07

Kolacja

Filet z dorsza 80g *(1, 4), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 100g *(1), Marchew gotowana 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 727,0 kcal. Białko: 16,68 Tłuszcz: 41,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,75 Węglowodany: 72,71 w tym cukry 4,75

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 706,0 kcal. Białko: 31,11 Tłuszcz: 30,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,15 Węglowodany: 72,68 w tym cukry 2,15

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 580,81 kcal. Białko: 11,38 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,07 Węglowodany: 94,04 w tym cukry 7,07

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 478,81 kcal. Białko: 15,69 Tłuszcz: 27,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,47 Węglowodany: 45,69 w tym cukry 1,47

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 80g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 706,0 kcal. Białko: 31,11 Tłuszcz: 30,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,15 Węglowodany: 72,68 w tym cukry 2,15

Dodatek 6 In.S

Serek topiony trójkąt 25g *(7), Masło 17g *(7), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Chleb graham 80g *(1)

Wartość energetyczna: 390,91 kcal. Białko: 8,61 Tłuszcz: 22,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 43,02 w tym cukry 1,33

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 580,81 kcal. Białko: 11,38 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,07 Węglowodany: 94,04 w tym cukry 7,07

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 474,31 kcal. Białko: 15,18 Tłuszcz: 27,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,44 Węglowodany: 45,24 w tym cukry 1,44

Dodatek 6 In.K

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 100g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 750,6 kcal. Białko: 32,23 Tłuszcz: 30,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,47 Węglowodany: 82,98 w tym cukry 2,47

Obiad

Zupa fasolowa 250g *(1, 8, 9), Filet rybny dorsz smażony 150g *(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszanej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g *(7)

Wartość energetyczna: 1.016,26 kcal. Białko: 25,36 Tłuszcz: 53,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,57 Węglowodany: 106,86 w tym cukry 4,57

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 536,46 kcal. Białko: 17,89 Tłuszcz: 24,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 66,15 w tym cukry 2,01

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 784,3 kcal. Białko: 31,9 Tłuszcz: 30,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,42 Węglowodany: 92,2 w tym cukry 5,42

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 709,01 kcal. Białko: 11,08 Tłuszcz: 16,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,26 Węglowodany: 125,15 w tym cukry 19,26

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 568,01 kcal. Białko: 17,93 Tłuszcz: 28,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,11 Węglowodany: 66,29 w tym cukry 2,11

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 846,6 kcal. Białko: 32,88 Tłuszcz: 31,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,77 Węglowodany: 99,73 w tym cukry 6,77

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 709,01 kcal. Białko: 11,08 Tłuszcz: 16,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,26 Węglowodany: 125,15 w tym cukry 19,26

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 553,91 kcal. Białko: 17,71 Tłuszcz: 29,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,14 Węglowodany: 55,74 w tym cukry 1,14

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 100g *(7), Dżem 30g, Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 831,9 kcal. Białko: 35,93 Tłuszcz: 32,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,47 Węglowodany: 95,33 w tym cukry 5,47

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 709,01 kcal. Białko: 11,08 Tłuszcz: 16,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,26 Węglowodany: 125,15 w tym cukry 19,26

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 568,01 kcal. Białko: 17,93 Tłuszcz: 28,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,11 Węglowodany: 66,29 w tym cukry 2,11

Dodatek 2 Śniadania

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

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), Twaróg 100g *(7), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 784,2 kcal. Białko: 35,81 Tłuszcz: 32,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,47 Węglowodany: 83,66 w tym cukry 2,47

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 580,81 kcal. Białko: 11,38 Tłuszcz: 16,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,07 Węglowodany: 94,04 w tym cukry 7,07

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb graham 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 523,41 kcal. Białko: 16,81 Tłuszcz: 28,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 Węglowodany: 55,99 w tym cukry 1,79

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: GL Dieta bezglutenowa

Śniadanie

Twaróg 80g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 570,56 kcal. Białko: 20,45 Tłuszcz: 23,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,13 Węglowodany: 69,94 w tym cukry 5,13

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g *(9), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 586,3 kcal. Białko: 10,07 Tłuszcz: 3,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,23 Węglowodany: 126,2 w tym cukry 21,23

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 537,61 kcal. Białko: 18,94 Tłuszcz: 30,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,2 Węglowodany: 47,06 w tym cukry ,2

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 540,5 kcal. Białko: 34,5 Tłuszcz: 23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,01 Węglowodany: 49,45 w tym cukry ,01

Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

Śniadanie

Twaróg 40g *(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 422,38 kcal. Białko: 11,34 Tłuszcz: 18,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,08 Węglowodany: 51,75 w tym cukry 5,08

Obiad

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g *(9), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 656,0 kcal. Białko: 9,67 Tłuszcz: 15,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,13 Węglowodany: 117,4 w tym cukry 18,13

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

Jaja sadzone 60g *(3), Marchew gotowana 100g, Masło 17g *(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 439,42 kcal. Białko: 11,15 Tłuszcz: 27,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,04 Węglowodany: 37,33 w tym cukry 3,04

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

Śniadanie

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

Wartość energetyczna: 575,99 kcal. Białko: 17,36 Tłuszcz: 21,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,98 Węglowodany: 79,85 w tym cukry 6,98

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Filet z dorsza 80g *(1, 4), Marchew gotowana 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 668,89 kcal. Białko: 16,1 Tłuszcz: 23,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,22 Węglowodany: 97,11 w tym cukry 17,22

Dodatek Podwieczorku

Banan 100g

Wartość energetyczna: 95,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,5 Węglowodany: 17 w tym cukry 23,5

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(3, 10), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g *(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 593,24 kcal. Białko: 18,29 Tłuszcz: 30,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,09 Węglowodany: 61,77 w tym cukry 2,09

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 589,9 kcal. Białko: 20,06 Tłuszcz: 24,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,39 Węglowodany: 69,57 w tym cukry 1,39

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 681,31 kcal. Białko: 11,68 Tłuszcz: 17,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,29 Węglowodany: 116,03 w tym cukry 19,29

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 549,41 kcal. Białko: 17,2 Tłuszcz: 29,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,11 Węglowodany: 55,29 w tym cukry 1,11

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 40g *(7), Masło 17g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 180g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 543,9 kcal. Białko: 20,16 Tłuszcz: 25,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,59 Węglowodany: 51,32 w tym cukry 1,59

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 140g *(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 527,71 kcal. Białko: 9,28 Tłuszcz: 15,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,87 Węglowodany: 86,05 w tym cukry 3,87

Dodatek Podwieczorku

Jogurt owocowy 120g *(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Kolacja

Pasta jajeczna 50g *(3, 10), Masło 8g *(7), Bułka pszenna 50g *(1), Marchew gotowana 80g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 386,68 kcal. Białko: 14,59 Tłuszcz: 19,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,76 Węglowodany: 37,79 w tym cukry 3,76

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 23,5 kcal. Białko: 1,5 Tłuszcz: 1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 2,15 w tym cukry 0

Dieta: WE Wegetariańska

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(1, 3, 5, 7, 11), Twaróg 80g *(7), Masło 17g *(7), Chleb żytni 50g 50g *(1), Bułka pszenna 50g *(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g *(1, 7)

Wartość energetyczna: 800,7 kcal. Białko: 36,26 Tłuszcz: 33,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,77 Węglowodany: 80,96 w tym cukry 1,77

Obiad

Zupa jarzynowa 250g *(1), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 669,11 kcal. Białko: 11,08 Tłuszcz: 16,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,25 Węglowodany: 115,17 w tym cukry 19,25

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 170g *(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 589,61 kcal. Białko: 20,53 Tłuszcz: 31,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,12 Węglowodany: 55,56 w tym cukry 1,12

Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% *(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

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	Mąтва
P52	Melon

P53	Mięso
P54	Mięso czerwone
P55	Migdał
P56	Nabiał
P57	Nasiona
P58	Olej rybi
P59	Olejek migdałowy
P60	Orzech
P61	Orzech laskowy
P62	Orzech nerkowca
P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe
P65	Ostryga
P66	Ośmiornica
P67	Owies
P68	Owoc
P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi
P71	Owoc mango
P72	Papryka
P73	Pistacja
P74	Pomarańcza - owoc
P75	Pomidor
P76	Pszenica
P77	Ryż
P78	Ser
P79	Skorupiak morski
P80	Sok jabłkowy
P81	Truskawka
P82	Tuńczyk
P83	Warzywa strączkowe
P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia
P86	Zboża
P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak
P89	Zioła i przyprawy
P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków