



**Wtorek 06-01-2026**

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

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82% tł17g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 584,1000 kcal

Białko 21,3380 g

Tłuszcz 22,3070 g

Węglowodany 64,5530 g

NKT 8,5620 g

Błonnik 0,8320 g

Cukry 9,3305 g

Sód 1 173,0600 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g \*(seler), Kieszonki drobiowe pieczone z pieczarkami 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą 120g \*(gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 748,6100 kcal

Białko 37,3100 g

Tłuszcz 56,6390 g

Węglowodany 94,0310 g

NKT 3,9887 g

Błonnik 12,1590 g

Cukry 4,1840 g

Sód 935,6900 mg

### **Podwieczork**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82%tł. 8g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,1400 kcal

Białko 6,9660 g

Tłuszcz 8,3100 g

Węglowodany 29,6360 g

NKT 2,7420 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 1,2000 g

Sód 259,9200 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% Tł.20g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3000 kcal

Białko 14,7300 g

Tłuszcz 19,3700 g

Węglowodany 61,8900 g

NKT 6,6120 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 2,0000 g

Sód 907,9000 mg

## ***Dodatek 2 Śniadania***

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## ***Dodatek 2 Kolacji***

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 257,7500 kcal  
Białko 91,1440 g  
Tłuszcz 87,3260 g  
Węglowodany 270,1100 g  
NKT 23,8047 g  
Błonnik 17,7710 g  
Cukry 28,5145 g  
Sód 3 391,9700 mg

### ***Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji***

---

## ***Śniadanie***

Zacierka na mleku 285g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 120g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,3000 kcal  
Białko 25,0180 g  
Tłuszcz 25,6670 g  
Węglowodany 82,7530 g  
NKT 8,7020 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 8,9305 g  
Sód 1 207,4600 mg

## ***Obiad***

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal  
Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

## ***Podwieczork***

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82 %tł. 8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,6400 kcal  
Białko 7,5660 g  
Tłuszcz 9,6600 g  
Węglowodany 29,8860 g  
NKT 2,8420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,9000 g  
Sód 209,9200 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%t 17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3000 kcal  
Białko 14,7300 g  
Tłuszcz 19,3700 g  
Węglowodany 61,8900 g  
NKT 6,6120 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 907,9000 mg

### **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 340,7700 kcal  
Białko 90,0130 g  
Tłuszcz 82,2970 g  
Węglowodany 290,0690 g  
NKT 20,5402 g  
Błonnik 18,1810 g  
Cukry 27,1325 g  
Sód 2 648,5100 mg

#### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82 TŁ17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 776,3000 kcal  
Białko 23,7180 g

Tłuszcz 34,4670 g  
Węglowodany 81,0530 g  
NKT 10,4150 g  
Błonnik 3,5320 g  
Cukry 13,2305 g  
Sód 1 352,4600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g \*(seler), Kieszonki drobiowe pieczone z pieczarkami 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą 95g \*(gorczyca)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,6100 kcal  
Białko 37,3100 g  
Tłuszcz 56,6390 g  
Węglowodany 94,0310 g  
NKT 3,9887 g  
Błonnik 12,1590 g  
Cukry 4,1840 g  
Sód 935,6900 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%TŁ17g \*(mleko), Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,6600 kcal  
Białko 12,1290 g  
Tłuszcz 16,5350 g  
Węglowodany 54,0690 g  
NKT 5,7420 g  
Błonnik 3,0900 g  
Cukry 1,5000 g  
Sód 859,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 342,5700 kcal  
Białko 74,0570 g  
Tłuszcz 107,9410 g  
Węglowodany 240,1530 g  
NKT 20,2457 g  
Błonnik 20,2810 g  
Cukry 28,9145 g  
Sód 3 149,3800 mg

### Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 796,3000 kcal  
Białko 25,9680 g

Tłuszcz 36,0670 g  
Węglowodany 84,2530 g  
NKT 10,4150 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 13,0805 g  
Sód 1 302,4600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mię 250g \*(seler), Bitka duszona z fileta z kurczaka 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal  
Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

## **Kolacja**

Poledwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 463,6600 kcal  
Białko 14,3790 g  
Tłuszcz 18,1350 g  
Węglowodany 57,2690 g  
NKT 5,7420 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,3500 g  
Sód 809,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 055,8900 kcal  
Białko 73,1460 g  
Tłuszcz 76,4020 g  
Węglowodany 248,0620 g  
NKT 16,7412 g  
Błonnik 20,4910 g  
Cukry 27,9325 g  
Sód 2 321,5200 mg

**Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82% tł17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,3000 kcal  
Białko 25,4180 g  
Tłuszcz 34,5670 g

Węglowodany 79,0530 g  
NKT 10,3150 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 13,5305 g  
Sód 1 309,4600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw.warz. 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,9300 kcal  
Białko 31,6990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 76,9400 g  
NKT 0,4242 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 155,8300 mg

## **Kolacja**

Połudwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%TŁ 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,6600 kcal  
Białko 13,8290 g  
Tłuszcz 16,6350 g  
Węglowodany 52,0690 g  
NKT 5,6420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 816,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 1 982,4900 kcal  
Białko 80,8460 g  
Tłuszcz 78,5020 g  
Węglowodany 217,0620 g  
NKT 18,1812 g  
Błonnik 16,2910 g  
Cukry 20,6325 g  
Sód 2 394,9200 mg

**Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,4100 kcal  
Białko 23,1340 g  
Tłuszcz 24,5100 g  
Węglowodany 78,8140 g  
NKT 8,1870 g  
Błonnik 0,8250 g

Cukry 6,9305 g  
Sód 1 181,5800 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw warz. 250g \*(seler), filet z kurczaka gotowany 115g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,1400 kcal  
Białko 31,9530 g  
Tłuszcz 22,4100 g  
Węglowodany 96,8340 g  
NKT 0,6807 g  
Błonnik 11,9030 g  
Cukry 5,7840 g  
Sód 182,5503 mg

## **Kolacja**

Połudwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna roślinna 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Marchew gotowana 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,1600 kcal  
Białko 16,5090 g  
Tłuszcz 19,5650 g  
Węglowodany 65,2690 g  
NKT 5,7610 g  
Błonnik 5,0400 g  
Cukry 3,7000 g  
Sód 868,8300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 1 968,7100 kcal  
Białko 72,4960 g  
Tłuszcz 66,7850 g  
Węglowodany 251,9170 g  
NKT 14,7287 g  
Błonnik 19,2680 g  
Cukry 26,4145 g  
Sód 2 234,9603 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,3000 kcal  
Białko 25,0180 g  
Tłuszcz 25,6670 g  
Węglowodany 82,7530 g  
NKT 8,7020 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 8,9305 g

Sód 1 207,4600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Filet z kurczaka gotowany 115g \*, Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowany 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal  
Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

## **Podwieczork**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Margaryna miękka . 8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g

\*(pszenica) Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,6400 kcal  
Białko 7,5660 g  
Tłuszcz 9,6600 g  
Węglowodany 29,8860 g  
NKT 2,8420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,9000 g  
Sód 209,9200 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 20g \*(mleko), Chleb razowy 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,3000 kcal  
Białko 14,7300 g  
Tłuszcz 19,3700 g  
Węglowodany 61,8900 g  
NKT 6,6120 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 907,9000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 266,7700 kcal  
Białko 89,1130 g  
Tłuszcz 81,9970 g  
Węglowodany 279,0690 g  
NKT 20,4402 g  
Błonnik 16,6810 g  
Cukry 17,1325 g  
Sód 2 646,5100 mg

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szyunka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł17g \*(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,6500 kcal  
Białko 23,1830 g  
Tłuszcz 24,1220 g  
Węglowodany 67,1280 g  
NKT 8,7050 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 10,6000 g  
Sód 833,6100 mg

## **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g \*(pszenica, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g, Klopsiki gotowane z kapustą kwaszoną w sosie pomidorowym 170g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Marchew gotowana 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 957,2500 kcal  
Białko 26,3800 g  
Tłuszcz 37,1700 g  
Węglowodany 130,3600 g  
NKT 5,8420 g  
Błonnik 20,5700 g  
Cukry 6,0013 g  
Sód 642,2500 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Szyunka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 20g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,6000 kcal  
Białko 23,5100 g  
Tłuszcz 29,0300 g  
Węglowodany 61,0300 g  
NKT 9,5120 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,9300 g  
Sód 1 167,3000 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Polędwica drobiowa 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 252,8400 kcal  
Białko 9,9860 g

Tłuszcz 8,6700 g  
Węglowodany 34,3360 g  
NKT 2,6850 g  
Błonnik 3,2800 g  
Cukry 1,4000 g  
Sód 472,6200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 569,8400 kcal  
Białko 88,4590 g  
Tłuszcz 102,2920 g  
Węglowodany 310,3040 g  
NKT 28,3440 g  
Błonnik 25,7470 g  
Cukry 36,0313 g  
Sód 3 162,7800 mg

**Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,6500 kcal  
Białko 23,1830 g  
Tłuszcz 24,1220 g  
Węglowodany 67,1280 g  
NKT 8,7050 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 10,6000 g  
Sód 833,6100 mg

## **Obiad**

Krupnik na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g \*(pszenica, jaja), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 718,5600 kcal  
Białko 27,3850 g  
Tłuszcz 21,8090 g  
Węglowodany 106,1210 g  
NKT 6,8332 g  
Błonnik 18,9840 g  
Cukry 6,1330 g  
Sód 389,3600 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,1000 kcal  
Białko 23,4500 g  
Tłuszcz 29,2200 g  
Węglowodany 63,0300 g  
NKT 9,5250 g  
Cukry 2,6300 g  
Sód 1 170,1000 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), margaryna miękka 8g \*, Sałata zielona 60g, Pomidory 100g, Poledwica drobiowa 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 243,8400 kcal  
Białko 8,3160 g  
Tłuszcz 8,4700 g  
Węglowodany 34,3260 g  
NKT 2,6580 g  
Błonnik 3,2800 g  
Cukry 1,3000 g  
Sód 402,1200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

**Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 331,6500 kcal  
Białko 87,7340 g  
Tłuszcz 86,9210 g  
Węglowodany 288,0550 g  
NKT 29,3212 g  
Błonnik 23,7710 g  
Cukry 35,7630 g  
Sód 2 842,1900 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,0500 kcal  
Białko 23,6830 g  
Tłuszcz 25,0820 g  
Węglowodany 78,2830 g  
NKT 9,3825 g  
Błonnik 2,7070 g  
Cukry 12,8500 g  
Sód 994,7600 mg

## **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g \*(pszenica, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g, Klopsiki gotowane z kapustą kwaszoną w sosie pomidorowym 170g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Marchew gotowana 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 957,2500 kcal  
Białko 26,3800 g  
Tłuszcz 37,1700 g  
Węglowodany 130,3600 g  
NKT 5,8420 g  
Błonnik 20,5700 g  
Cukry 6,0013 g  
Sód 642,2500 mg

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł. 40g \*(mleko), Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,9600 kcal  
Białko 20,9090 g  
Tłuszcz 26,1950 g  
Węglowodany 53,2090 g  
NKT 8,6420 g  
Błonnik 3,0900 g  
Cukry 2,4300 g  
Sód 1 118,6300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 237,7600 kcal  
Białko 75,4720 g  
Tłuszcz 91,4470 g  
Węglowodany 268,3020 g  
NKT 25,3665 g  
Błonnik 26,3670 g  
Cukry 26,3813 g  
Sód 2 800,6400 mg

### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 799,5500 kcal  
Białko 27,2830 g  
Tłuszcz 27,2820 g  
Węglowodany 106,9830 g  
NKT 9,5325 g  
Błonnik 2,7070 g  
Cukry 13,0500 g  
Sód 1 194,7600 mg

## **Obiad**

Krupnik na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g \*(pszenica, jaja), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 718,5600 kcal  
Białko 27,3850 g  
Tłuszcz 21,8090 g  
Węglowodany 106,1210 g  
NKT 6,8332 g  
Błonnik 18,9840 g  
Cukry 6,1330 g  
Sód 389,3600 mg

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb żytni 50g \*(pszenica, żyto), Masło 82 %tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,9600 kcal  
Białko 23,1590 g  
Tłuszcz 27,7950 g  
Węglowodany 56,4090 g  
NKT 8,6420 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 2,2800 g  
Sód 1 068,6300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

## **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 165,5700 kcal  
Białko 82,3270 g  
Tłuszcz 79,8860 g  
Węglowodany 275,9630 g  
NKT 26,5077 g  
Błonnik 23,4310 g  
Cukry 26,5630 g  
Sód 2 697,7500 mg

## **Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 651,0500 kcal  
Białko 25,3830 g  
Tłuszcz 25,1820 g  
Węglowodany 76,2830 g  
NKT 9,2825 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 13,1500 g  
Sód 951,7600 mg

## **Obiad**

Krupnik na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g \*(pszenica, jaja), Woda Źródłana 200g , Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,5600 kcal  
Białko 27,1850 g  
Tłuszcz 21,8090 g  
Węglowodany 87,5210 g  
NKT 6,7732 g  
Błonnik 18,9840 g  
Cukry 6,1330 g  
Sód 337,3600 mg

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półt. 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \* (pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,3600 kcal  
Białko 24,3090 g  
Tłuszcz 26,6950 g  
Węglowodany 51,5490 g  
NKT 8,6420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,9300 g  
Sód 1 079,6300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 1 930,4700 kcal  
Białko 81,3770 g  
Tłuszcz 76,6860 g  
Węglowodany 221,8030 g  
NKT 26,1977 g  
Błonnik 19,3810 g  
Cukry 27,3130 g  
Sód 2 413,7500 mg

#### **Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynka drobiowa 60g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), margaryna miękka 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 629,1600 kcal  
Białko 25,1690 g  
Tłuszcz 25,7550 g  
Węglowodany 77,5340 g  
NKT 8,0025 g  
Cukry 6,5500 g  
Sód 896,7800 mg

### **Obiad**

Krupnik na wyw warz 250g \*(pszenica, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g \*(pszenica, jaja), Marchew gotowana 130g, ziemniaki gotowane z koperkiem 220g, Sok owocowy 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 766,0200 kcal  
Białko 28,2440 g  
Tłuszcz 20,0040 g  
Węglowodany 121,2100 g  
NKT 5,9611 g  
Błonnik 24,3540 g  
Cukry 7,4330 g  
Sód 456,3200 mg

## Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane na miękko 60g \*(jaja), Margaryna miękka 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,7600 kcal  
Białko 25,2690 g  
Tłuszcz 33,4950 g  
Węglowodany 58,7890 g  
NKT 8,8420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,3360 g  
Sód 1 087,2300 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

### Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 097,4400 kcal  
Białko 83,1820 g  
Tłuszcz 82,2540 g  
Węglowodany 263,9830 g  
NKT 24,3056 g  
Błonnik 24,7440 g  
Cukry 20,4190 g  
Sód 2 485,3300 mg

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

---

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,6500 kcal  
Białko 23,1830 g  
Tłuszcz 24,1220 g  
Węglowodany 67,1280 g  
NKT 8,7050 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 10,6000 g  
Sód 833,6100 mg

## Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g \*(pszenica, jaja), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 718,5600 kcal

Białko 27,3850 g  
Tłuszcz 21,8090 g  
Węglowodany 106,1210 g  
NKT 6,8332 g  
Błonnik 18,9840 g  
Cukry 6,1330 g  
Sód 389,3600 mg

### **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,1000 kcal  
Białko 23,4500 g  
Tłuszcz 29,2200 g  
Węglowodany 63,0300 g  
NKT 9,5250 g  
Cukry 2,6300 g  
Sód 1 170,1000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir Naturalny 2% \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g  
Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 087,8100 kcal  
Białko 79,4180 g  
Tłuszcz 78,4510 g  
Węglowodany 253,7290 g  
NKT 26,6632 g  
Błonnik 20,4910 g  
Cukry 34,4630 g  
Sód 2 440,0700 mg

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł17g \*(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,4000 kcal  
Białko 25,4880 g  
Tłuszcz 25,6670 g  
Węglowodany 70,3230 g  
NKT 9,7820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 14,4150 g  
Sód 899,5600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięś.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z cebulką, ogórkiem kisz. 115g \*(pszenica, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100g, Sok owocowy 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 051,0950 kcal  
Białko 36,4040 g  
Tłuszcz 41,5800 g  
Węglowodany 126,9380 g  
NKT 4,50805 g  
Błonnik 17,0740 g  
Cukry 10,1772 g  
Sód 540,73035 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,2000 kcal  
Białko 19,4900 g  
Tłuszcz 31,0200 g  
Węglowodany 60,1300 g  
NKT 7,9520 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,6060 g  
Sód 1 015,0000 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g

NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 560,2950 kcal  
Białko 92,5820 g  
Tłuszcz 104,4670 g  
Węglowodany 286,1910 g  
NKT 24,18205 g  
Błonnik 21,7460 g  
Cukry 47,9982 g  
Sód 2 572,69035 mg

### **Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

## **Śniadanie**

Kasza manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,4000 kcal  
Białko 25,4880 g  
Tłuszcz 25,6670 g  
Węglowodany 70,3230 g  
NKT 9,7820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 14,4150 g  
Sód 899,5600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g \*(seler, gorczyca), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 756,2200 kcal  
Białko 33,6800 g  
Tłuszcz 19,5800 g  
Węglowodany 111,1340 g  
NKT 5,8868 g  
Błonnik 19,6400 g  
Cukry 9,0300 g  
Sód 405,2803 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,7000 kcal  
Białko 20,8700 g  
Tłuszcz 32,4600 g  
Węglowodany 60,1700 g  
NKT 8,1320 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,6260 g  
Sód 1 090,8000 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

## **Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 283,9200 kcal  
Białko 91,2380 g  
Tłuszcz 83,9070 g  
Węglowodany 270,4270 g  
NKT 25,7408 g  
Błonnik 24,3120 g  
Cukry 46,8710 g  
Sód 2 513,0403 mg

## **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,6000 kcal  
Białko 22,2380 g  
Tłuszcz 24,2770 g  
Węglowodany 80,3430 g  
NKT 9,0470 g  
Błonnik 3,0820 g  
Cukry 10,7150 g  
Sód 997,4600 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięś.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z cebulką, ogórkiem kisz. 115g \*(pszenica, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g,

Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100g, Sok owocowy 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 051,0950 kcal  
Białko 36,4040 g  
Tłuszcz 41,5800 g  
Węglowodany 126,9380 g  
NKT 4,50805 g  
Błonnik 17,0740 g  
Cukry 10,1772 g  
Sód 540,73035 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 557,5600 kcal  
Białko 16,8890 g  
Tłuszcz 28,1850 g  
Węglowodany 52,3090 g  
NKT 7,0820 g  
Błonnik 3,0900 g  
Cukry 1,1060 g  
Sód 966,3300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 386,8550 kcal  
Białko 85,4310 g  
Tłuszcz 99,4420 g  
Węglowodany 268,5900 g  
NKT 22,43705 g  
Błonnik 23,2460 g  
Cukry 23,7982 g  
Sód 2 617,92035 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł17g \*(mleko), Chleb żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 688,6000 kcal  
Białko 25,6380 g  
Tłuszcz 26,6270 g  
Węglowodany 83,4430 g  
NKT 9,5220 g  
Błonnik 1,7320 g  
Cukry 12,5650 g  
Sód 965,9600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 756,2200 kcal  
Białko 33,6800 g  
Tłuszcz 19,5800 g  
Węglowodany 111,1340 g  
NKT 5,8868 g  
Błonnik 19,6400 g  
Cukry 9,0300 g  
Sód 405,2803 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Chleb żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,5600 kcal  
Białko 19,1390 g  
Tłuszcz 29,7850 g  
Węglowodany 55,5090 g  
NKT 7,0820 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 0,9560 g  
Sód 916,3300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 142,9800 kcal  
Białko 88,3570 g  
Tłuszcz 81,3920 g  
Węglowodany 259,0860 g  
NKT 24,2908 g  
Błonnik 23,1120 g  
Cukry 24,3510 g  
Sód 2 400,9703 mg

### **Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Kaszką manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,6000 kcal  
Białko 25,0880 g  
Tłuszcz 25,1270 g  
Węglowodany 78,2430 g  
NKT 9,4220 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,0150 g  
Sód 972,9600 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g \*(seler, gorczyca), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,2200 kcal

Białko 33,4800 g  
Tłuszcz 19,5800 g  
Węglowodany 92,5340 g  
NKT 5,8268 g  
Błonnik 19,6400 g  
Cukry 9,0300 g  
Sód 353,2803 mg

## **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(jaja), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,5600 kcal  
Białko 18,5890 g  
Tłuszcz 28,2850 g  
Węglowodany 50,3090 g  
NKT 6,9820 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,4060 g  
Sód 923,3300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 022,9800 kcal  
Białko 87,0570 g  
Tłuszcz 78,3920 g  
Węglowodany 230,0860 g  
NKT 24,0308 g  
Błonnik 20,4120 g  
Cukry 25,2510 g  
Sód 2 362,9703 mg

**Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Margaryna miękka 17g \*, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,6100 kcal  
Białko 21,5340 g  
Tłuszcz 24,0300 g  
Węglowodany 75,1240 g  
NKT 7,5090 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 4,7150 g  
Sód 822,1800 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 5,4550 g  
Błonnik 18,6300 g  
Cukry 5,6700 g  
Sód 389,3000 mg

## **Kolacja**

Jajecznica na parze 80g \*(jaja), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Margaryna miękka 17g \* , Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,8600 kcal  
Białko 28,0490 g  
Tłuszcz 39,1850 g  
Węglowodany 59,2490 g  
NKT 7,6820 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,8120 g  
Sód 954,5000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

**Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 029,1700 kcal  
Białko 90,6830 g  
Tłuszcz 81,3150 g  
Węglowodany 236,7530 g  
NKT 22,4460 g  
Błonnik 19,7850 g  
Cukry 12,9970 g  
Sód 2 279,3800 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kasza manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,4000 kcal  
Białko 25,4880 g  
Tłuszcz 25,6670 g  
Węglowodany 70,3230 g  
NKT 9,7820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 14,4150 g  
Sód 899,5600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g \*(seler, gorczyca), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 756,2200 kcal  
Białko 33,6800 g  
Tłuszcz 19,5800 g  
Węglowodany 111,1340 g  
NKT 5,8868 g  
Błonnik 19,6400 g  
Cukry 9,0300 g

Sód 405,2803 mg

### **Podwieczorek**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,7000 kcal

Białko 20,8700 g

Tłuszcz 32,4600 g

Węglowodany 60,1700 g

NKT 8,1320 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,6260 g

Sód 1 090,8000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 233,9200 kcal

Białko 90,8380 g

Tłuszcz 83,4070 g

Węglowodany 261,6270 g

NKT 25,7008 g

Błonnik 21,9120 g

Cukry 36,8710 g

Sód 2 511,0403 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,1400 kcal  
Białko 30,9630 g  
Tłuszcz 24,4260 g  
Węglowodany 67,0430 g  
NKT 9,0340 g  
Błonnik 1,3320 g  
Cukry 13,3300 g  
Sód 526,7000 mg

## Obiad

Zupa brokułowa na wyw warzywnym 250g \*(seler), Filet rybny dorsz pieczony 150g \*(pszenica, jaja, dorsz), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 893,5100 kcal  
Białko 19,7310 g  
Tłuszcz 46,2690 g  
Węglowodany 100,0370 g  
NKT 4,3727 g  
Błonnik 18,6500 g  
Cukry 11,3510 g  
Sód 578,2107 mg

## Podwieczork

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g \*, Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Papryka czerwona 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,4900 kcal  
Białko 7,5210 g  
Tłuszcz 14,4000 g  
Węglowodany 32,9410 g  
NKT 2,6120 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8700 g  
Sód 284,0200 mg

## Kolacja

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,0000 kcal  
Białko 15,9600 g  
Tłuszcz 26,8700 g  
Węglowodany 62,7250 g  
NKT 7,3700 g  
Cukry 1,2090 g  
Sód 681,4500 mg

## Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 585,9400 kcal  
Białko 80,2350 g  
Tłuszcz 114,3050 g  
Węglowodany 292,1060 g  
NKT 24,5807 g  
Błonnik 26,2920 g  
Cukry 39,4000 g  
Sód 2 128,7807 mg

**Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Masło 82%tł17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,1400 kcal  
Białko 29,5430 g  
Tłuszcz 26,5860 g  
Węglowodany 84,2230 g  
NKT 8,8740 g  
Błonnik 1,3320 g  
Cukry 12,3300 g  
Sód 549,1000 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, jaja, dorsz), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,2900 kcal  
Białko 20,1000 g  
Tłuszcz 14,5040 g  
Węglowodany 104,5800 g  
NKT 1,8230 g  
Błonnik 13,4550 g  
Cukry 4,1410 g  
Sód 333,3400 mg

## **Podwieczork**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka . 8g , Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,1900 kcal  
Białko 7,0710 g  
Tłuszcz 14,3600 g  
Węglowodany 30,2110 g  
NKT 2,5520 g

Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 283,5200 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 367,0200 kcal  
Białko 85,3940 g  
Tłuszcz 90,8600 g  
Węglowodany 300,3390 g  
NKT 22,5790 g  
Błonnik 19,1770 g  
Cukry 29,4800 g  
Sód 1 814,4100 mg

### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 708,4400 kcal  
Białko 29,2930 g  
Tłuszcz 25,1260 g  
Węglowodany 84,6930 g  
NKT 9,6440 g  
Błonnik 4,0320 g  
Cukry 15,3000 g  
Sód 682,2000 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw warzywnym 250g \*(seler), Filet rybny dorsz smażony 150g \*(pszenica, jaja, dorsz), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 893,5100 kcal  
Białko 19,7310 g  
Tłuszcz 46,2690 g  
Węglowodany 100,0370 g  
NKT 4,3727 g  
Błonnik 18,6500 g  
Cukry 11,3510 g  
Sód 578,2107 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82 %tł17g \*(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 517,3600 kcal  
Białko 13,3590 g  
Tłuszcz 24,0350 g  
Węglowodany 54,9040 g  
NKT 6,5000 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,7090 g  
Sód 632,7800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

## **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 232,1100 kcal  
Białko 67,5430 g  
Tłuszcz 97,4700 g  
Węglowodany 257,9940 g  
NKT 21,6087 g  
Błonnik 27,3020 g  
Cukry 30,0000 g  
Sód 1 949,5907 mg

## **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal  
Białko 29,1330 g  
Tłuszcz 26,1480 g  
Węglowodany 83,4880 g  
NKT 9,4650 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 14,8800 g  
Sód 623,9700 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw mięsn 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4300 kcal  
Białko 19,6110 g  
Tłuszcz 25,5090 g  
Węglowodany 109,0010 g  
NKT 3,4320 g  
Błonnik 15,2450 g  
Cukry 4,7800 g  
Sód 248,4100 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,9100 kcal  
Białko 15,6490 g  
Tłuszcz 29,0650 g  
Węglowodany 58,2390 g  
NKT 6,8015 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,6590 g  
Sód 602,5800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

## **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 124,2000 kcal  
Białko 69,5530 g  
Tłuszcz 82,7620 g  
Węglowodany 269,0880 g  
NKT 20,7905 g  
Błonnik 20,6970 g  
Cukry 22,9590 g  
Sód 1 531,3600 mg

## **Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,2600 kcal  
Białko 29,4630 g  
Tłuszcz 24,9080 g  
Węglowodany 88,0880 g  
NKT 9,4050 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 15,5300 g  
Sód 722,3700 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Woda Źródłana 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,4300 kcal  
Białko 17,9210 g  
Tłuszcz 25,3890 g  
Węglowodany 75,5210 g  
NKT 3,3330 g  
Błonnik 13,7450 g  
Cukry 4,2400 g  
Sód 173,5100 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,5600 kcal  
Białko 15,9390 g  
Tłuszcz 24,3950 g  
Węglowodany 62,7040 g  
NKT 6,4400 g  
Cukry 1,2090 g  
Sód 681,1800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 013,8500 kcal  
Białko 73,2230 g  
Tłuszcz 80,0920 g  
Węglowodany 235,3130 g  
NKT 20,9780 g  
Błonnik 14,5770 g  
Cukry 22,7790 g  
Sód 1 690,4600 mg

### **Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna miękka 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,7000 kcal  
Białko 19,1430 g  
Tłuszcz 24,7420 g  
Węglowodany 102,7380 g  
NKT 9,1120 g  
Błonnik 1,2320 g  
Cukry 17,7300 g  
Sód 539,5100 mg

## **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), Marchew i seler gotowane 100g \*(pszenica, seler), Ziemniaki gotowane puree 220g

\*(mleko), Sok owocowy 250g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,1900 kcal  
Białko 18,7810 g  
Tłuszcz 29,7750 g  
Węglowodany 121,9060 g  
NKT 3,5070 g  
Błonnik 17,2250 g  
Cukry 5,5400 g  
Sód 340,7600 mg

### **Kolacja**

Jajecznica na parze 80g \*(jaja), Margaryna miękka 17 g , bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,8600 kcal  
Białko 21,0890 g  
Tłuszcz 32,1750 g  
Węglowodany 61,0490 g  
NKT 6,7950 g  
Cukry 0,4120 g  
Sód 578,3000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 274,3500 kcal  
Białko 68,9130 g  
Tłuszcz 92,0920 g  
Węglowodany 294,6930 g  
NKT 21,2140 g  
Błonnik 18,4570 g  
Cukry 25,4820 g  
Sód 1 571,9700 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z mąki 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,1400 kcal  
Białko 30,9630 g  
Tłuszcz 24,4260 g  
Węglowodany 67,0430 g  
NKT 9,0340 g  
Błonnik 1,3320 g  
Cukry 13,3300 g  
Sód 526,7000 mg

### **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z dorsza gotowany 100g \*(pszenica, jaja, dorsz), Marchew i seler gotowane 100g \*(pszenica, seler), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 723,7900 kcal  
Białko 21,4210 g  
Tłuszcz 11,6550 g  
Węglowodany 133,0760 g  
NKT 2,2600 g  
Błonnik 22,8950 g  
Cukry 7,7010 g  
Sód 532,0600 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,2000 kcal  
Białko 19,2900 g  
Tłuszcz 29,7200 g  
Węglowodany 62,9950 g  
NKT 7,6700 g  
Cukry 1,2120 g  
Sód 723,7500 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 176,7300 kcal  
Białko 82,4740 g  
Tłuszcz 71,5010 g  
Węglowodany 283,1140 g  
NKT 20,8640 g  
Błonnik 25,7270 g  
Cukry 34,0430 g  
Sód 1 897,9100 mg

## Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto), Twaróg półtłusty 50g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,6000 kcal  
Białko 28,1480 g  
Tłuszcz 28,7870 g  
Węglowodany 72,4930 g  
NKT 8,9090 g  
Błonnik 0,7720 g  
Cukry 10,4150 g  
Sód 950,1600 mg

## Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Brokuł gotowany 150g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 879,5800 kcal  
Białko 35,9410 g  
Tłuszcz 39,6740 g  
Węglowodany 95,8810 g  
NKT 7,9040 g  
Błonnik 16,1450 g  
Cukry 3,9600 g  
Sód 346,3400 mg

## Podwieczork

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,8000 kcal  
Białko 21,7700 g  
Tłuszcz 31,9900 g  
Węglowodany 62,1700 g  
NKT 9,3450 g  
Cukry 1,7460 g  
Sód 1 153,0000 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g

Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 381,7800 kcal  
Białko 91,4190 g  
Tłuszcz 102,9910 g  
Węglowodany 257,7040 g  
NKT 27,2900 g  
Błonnik 21,2370 g  
Cukry 28,7610 g  
Sód 2 507,9000 mg

#### **Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtłusty 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g\*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 716,1000 kcal  
Białko 29,7280 g  
Tłuszcz 29,6570 g  
Węglowodany 76,5030 g  
NKT 9,2380 g  
Błonnik 0,9020 g  
Cukry 11,7150 g  
Sód 968,0600 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g \*(pszenica, seler, ), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(pszenica), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 788,9300 kcal  
Białko 34,4540 g  
Tłuszcz 30,5600 g  
Węglowodany 99,0900 g  
NKT 8,1002 g  
Błonnik 11,3190 g  
Cukry 3,5820 g  
Sód 223,4800 mg

### **Podwieczork**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%Tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \* (pszenica, żyto), Pomidory 100g, Herbata czarna200G

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 667,8000 kcal  
Białko 22,2200 g  
Tłuszcz 32,2400 g  
Węglowodany 64,6200 g  
NKT 9,3700 g  
Cukry 1,7460 g

Sód 1 157,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

NKT 0,0400 g

Błonnik 2,4000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

**Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 335,6300 kcal

Białko 91,9620 g

Tłuszcz 94,9970 g

Węglowodany 267,3730 g

NKT 27,8402 g

Błonnik 16,5410 g

Cukry 29,6830 g

Sód 2 406,9400 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 60g, Masło 82%TŁ17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 743,2500 kcal

Białko 24,7330 g

Tłuszcz 31,2120 g

Węglowodany 83,8680 g

NKT 10,2020 g

Błonnik 3,7270 g

Cukry 15,2400 g

Sód 1 117,0100 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Brokuł gotowany 130g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 879,5800 kcal

Białko 35,9410 g

Tłuszcz 39,6740 g

Węglowodany 95,8810 g

NKT 7,9040 g

Błonnik 16,1450 g

Cukry 3,9600 g

Sód 346,3400 mg

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,7600 kcal

Białko 12,5090 g

Tłuszcz 23,4550 g

Węglowodany 53,8090 g

NKT 7,8750 g

Błonnik 2,7000 g

Cukry 1,2400 g

Sód 1 019,7300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 175,5900 kcal  
Białko 73,5830 g  
Tłuszcz 94,8410 g  
Węglowodany 242,3580 g  
NKT 26,0210 g  
Błonnik 24,9720 g  
Cukry 30,4400 g  
Sód 2 485,0800 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb żytni 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 700,6000 kcal  
Białko 23,3980 g  
Tłuszcz 30,2870 g  
Węglowodany 80,6930 g  
NKT 9,5090 g  
Błonnik 2,1220 g  
Cukry 12,9650 g  
Sód 968,1600 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(pszenica, seler, ), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(pszenica), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,3300 kcal  
Białko 34,1240 g  
Tłuszcz 23,6700 g  
Węglowodany 102,9250 g  
NKT 7,3347 g  
Błonnik 11,2190 g  
Cukry 3,3820 g  
Sód 227,4800 mg

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,7600 kcal  
Białko 14,7590 g  
Tłuszcz 25,0550 g  
Węglowodany 57,0090 g  
NKT 7,8750 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,0900 g  
Sód 969,7300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 017,6900 kcal  
Białko 72,6810 g  
Tłuszcz 79,5120 g  
Węglowodany 249,4270 g  
NKT 24,7587 g  
Błonnik 17,0910 g  
Cukry 27,4370 g  
Sód 2 167,3700 mg

**Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,6000 kcal  
Białko 22,8480 g  
Tłuszcz 28,7870 g  
Węglowodany 75,4930 g  
NKT 9,4090 g  
Błonnik 0,7720 g  
Cukry 13,4150 g  
Sód 975,1600 mg

## **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mies 220g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(pszenica), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,3300 kcal  
Białko 33,8740 g  
Tłuszcz 23,6700 g  
Węglowodany 79,6750 g  
NKT 7,2597 g  
Błonnik 11,2190 g  
Cukry 3,3820 g  
Sód 162,4800 mg

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,7600 kcal  
Białko 14,2090 g  
Tłuszcz 23,5550 g  
Węglowodany 51,8090 g  
NKT 7,7750 g  
Cukry 1,5400 g  
Sód 976,7300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 1 949,2900 kcal  
Białko 80,8310 g  
Tłuszcz 81,4120 g  
Węglowodany 215,9770 g  
NKT 26,2437 g  
Błonnik 11,9910 g  
Cukry 20,1370 g  
Sód 2 227,7700 mg

### Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

---

## Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, margaryna miękka 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,6000 kcal  
Białko 25,6480 g  
Tłuszcz 31,8870 g  
Węglowodany 83,8930 g  
NKT 9,5090 g  
Błonnik 0,7720 g  
Cukry 12,8150 g  
Sód 918,1600 mg

## Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g \*(pszenica, seler, ), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(pszenica), Marchew i seler gotowany 100g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 250g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,7300 kcal  
Białko 31,8640 g  
Tłuszcz 27,8800 g  
Węglowodany 108,2750 g  
NKT 7,3077 g  
Błonnik 16,1890 g  
Cukry 4,9520 g  
Sód 334,7200 mg

## Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,7600 kcal  
Białko 17,0090 g  
Tłuszcz 26,6550 g  
Węglowodany 60,2090 g  
NKT 7,8750 g  
Cukry 0,9400 g  
Sód 919,7300 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal  
Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g  
Węglowodany 18,3600 g  
NKT 1,0920 g  
Błonnik 1,9200 g  
Cukry 2,6400 g  
Sód 56,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 169,8900 kcal  
Białko 79,6810 g  
Tłuszcz 88,4620 g  
Węglowodany 270,7370 g  
NKT 25,7837 g  
Błonnik 18,8810 g  
Cukry 21,3470 g  
Sód 2 229,0100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtłusty 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g\*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 716,1000 kcal  
Białko 29,7280 g  
Tłuszcz 29,6570 g  
Węglowodany 76,5030 g  
NKT 9,2380 g  
Błonnik 0,9020 g  
Cukry 11,7150 g  
Sód 968,0600 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g \*(pszenica, seler, ), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(pszenica), Brokuł gotowany 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 788,9300 kcal  
Białko 34,4540 g  
Tłuszcz 30,5600 g  
Węglowodany 99,0900 g  
NKT 8,1002 g  
Błonnik 11,3190 g  
Cukry 3,5820 g  
Sód 223,4800 mg

### **Podwieczork**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \* (pszenica, żyto), Pomidory 100g, Herbata czarna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 667,8000 kcal  
Białko 22,2200 g  
Tłuszcz 32,2400 g

Węglowodany 64,6200 g  
NKT 9,3700 g  
Cukry 1,7460 g  
Sód 1 157,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 335,6300 kcal  
Białko 91,9620 g  
Tłuszcz 94,9970 g  
Węglowodany 267,3730 g  
NKT 27,8402 g  
Błonnik 16,5410 g  
Cukry 29,6830 g  
Sód 2 406,9400 mg

**Niedziela 11-01-2026**

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

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,7500 kcal  
Białko 28,2230 g  
Tłuszcz 29,3820 g  
Węglowodany 61,1730 g  
NKT 9,1295 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 9,2560 g  
Sód 918,6600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 90g \*(pszenica, jaja, mleko), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,4100 kcal  
Białko 33,4300 g  
Tłuszcz 47,4340 g  
Węglowodany 106,1110 g  
NKT 3,8367 g  
Błonnik 15,8340 g  
Cukry 6,6935 g  
Sód 379,7900 mg

## **Podwieczork**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,8000 kcal  
Białko 22,7200 g  
Tłuszcz 21,3100 g  
Węglowodany 63,1400 g  
NKT 7,1000 g  
Cukry 2,7000 g  
Sód 926,7000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 362,7600 kcal  
Białko 89,9330 g  
Tłuszcz 100,6660 g  
Węglowodany 257,5840 g  
NKT 21,1982 g  
Błonnik 20,5510 g  
Cukry 31,2895 g  
Sód 2 283,5500 mg

**Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,9500 kcal  
Białko 31,9030 g  
Tłuszcz 32,7420 g  
Węglowodany 79,3730 g  
NKT 9,2695 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 8,8560 g  
Sód 953,0600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na porcji ros 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,7300 kcal  
Białko 33,2940 g  
Tłuszcz 16,7100 g  
Węglowodany 98,6400 g  
NKT 5,5332 g

Błonnik 15,6190 g  
Cukry 5,0420 g  
Sód 347,3300 mg

## **Podwieczork**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,6000 kcal  
Białko 24,6400 g  
Tłuszcz 24,1500 g  
Węglowodany 61,7400 g  
NKT 7,1600 g  
Cukry 1,9000 g  
Sód 778,3000 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Kiełbasa łopatkowa 30g, Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 254,4400 kcal  
Białko 7,8860 g  
Tłuszcz 11,9300 g  
Węglowodany 30,0560 g  
NKT 3,0920 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8600 g  
Sód 480,9200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 381,5200 kcal  
Białko 103,2830 g  
Tłuszcz 88,0720 g  
Węglowodany 296,9690 g  
NKT 26,1867 g  
Błonnik 23,2260 g  
Cukry 29,2980 g  
Sód 2 618,0100 mg

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 670,7500 kcal  
Białko 25,7830 g  
Tłuszcz 26,5120 g  
Węglowodany 77,3230 g  
NKT 9,8495 g  
Błonnik 3,0970 g  
Cukry 13,1500 g  
Sód 1 088,2600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 90g \*(pszenica, jaja, mleko), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Sok owocowy 200g

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 998,4100 kcal  
Białko 33,4300 g  
Tłuszcz 47,4340 g  
Węglowodany 106,1110 g  
NKT 3,8367 g  
Błonnik 15,8340 g  
Cukry 6,6935 g  
Sód 379,7900 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 448,1600 kcal  
Białko 13,2890 g  
Tłuszcz 16,6750 g  
Węglowodany 53,6290 g  
NKT 5,7570 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 1,3000 g  
Sód 928,5300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

### **Wartości odżywcze:**

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

### **Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 230,1200 kcal  
Białko 77,6620 g  
Tłuszcz 92,6610 g  
Węglowodany 255,4230 g  
NKT 20,5352 g  
Błonnik 23,5510 g  
Cukry 23,7835 g  
Sód 2 452,9800 mg

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 690,7500 kcal  
Białko 28,0330 g  
Tłuszcz 28,1120 g  
Węglowodany 80,5230 g  
NKT 9,8495 g  
Błonnik 1,7470 g  
Cukry 13,0000 g  
Sód 1 038,2600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 678,7300 kcal  
Białko 33,2940 g  
Tłuszcz 16,7100 g  
Węglowodany 98,6400 g  
NKT 5,5332 g  
Błonnik 15,6190 g  
Cukry 5,0420 g  
Sód 347,3300 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata b/cukru 220g

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 525,1600 kcal  
Białko 24,0390 g  
Tłuszcz 20,2750 g  
Węglowodany 58,5290 g  
NKT 6,2570 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 2,1500 g  
Sód 898,5300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

### **Wartości odżywcze:**

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

### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 007,4400 kcal  
Białko 90,5260 g  
Tłuszcz 67,1370 g  
Węglowodany 256,0520 g  
NKT 22,7317 g  
Błonnik 20,6360 g  
Cukry 22,8320 g  
Sód 2 340,5200 mg

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 668,7500 kcal  
Białko 27,4830 g  
Tłuszcz 26,6120 g  
Węglowodany 75,3230 g  
NKT 9,7495 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 13,4500 g  
Sód 1 045,2600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, Woda Źródłana200g

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 602,7300 kcal  
Białko 33,0940 g  
Tłuszcz 16,7100 g  
Węglowodany 80,0400 g  
NKT 5,4732 g  
Błonnik 15,6190 g  
Cukry 5,0420 g  
Sód 295,3300 mg

## **Kolacja**

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

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 443,9600 kcal  
Białko 20,9390 g  
Tłuszcz 18,3150 g  
Węglowodany 43,5190 g  
NKT 6,0900 g  
Cukry 2,3000 g  
Sód 743,6300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 1 836,0400 kcal  
Białko 91,4160 g  
Tłuszcz 67,0370 g  
Węglowodany 207,8820 g  
NKT 23,1127 g  
Błonnik 16,0160 g  
Cukry 22,5920 g  
Sód 2 197,6200 mg

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,0600 kcal  
Białko 23,6290 g  
Tłuszcz 26,0350 g  
Węglowodany 76,3640 g  
NKT 8,1695 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 6,8500 g  
Sód 844,9800 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw. Warz. 250g \*(seler), Kurczak gotowany 160g \*(pszenica), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,1500 kcal  
Białko 32,2400 g  
Tłuszcz 16,2900 g  
Węglowodany 99,6800 g  
NKT 5,4610 g  
Błonnik 16,2550 g  
Cukry 5,0000 g  
Sód 344,3500 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 479,1600 kcal  
Białko 16,1190 g  
Tłuszcz 19,6750 g  
Węglowodany 60,0190 g  
NKT 5,7300 g  
Cukry 0,9000 g  
Sód 758,0300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

## **Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 1 888,1700 kcal  
Białko 77,1480 g  
Tłuszcz 64,0400 g  
Węglowodany 254,4230 g  
NKT 20,4525 g  
Błonnik 18,5650 g  
Cukry 15,3900 g  
Sód 2 003,7600 mg

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,9500 kcal  
Białko 31,9030 g  
Tłuszcz 32,7420 g  
Węglowodany 79,3730 g  
NKT 9,2695 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 8,8560 g  
Sód 953,0600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na porcji rosółowej 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,7300 kcal  
Białko 33,2940 g  
Tłuszcz 16,7100 g  
Węglowodany 98,6400 g  
NKT 5,5332 g  
Błonnik 15,6190 g  
Cukry 5,0420 g  
Sód 347,3300 mg

## **Podwieczork**

Jabłko 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,6000 kcal  
Białko 24,6400 g  
Tłuszcz 24,1500 g  
Węglowodany 61,7400 g  
NKT 7,1600 g  
Cukry 1,9000 g  
Sód 778,3000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

Sód 56,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 127,0800 kcal

Białko 95,3970 g

Tłuszcz 76,1420 g

Węglowodany 266,9130 g

NKT 23,0947 g

Błonnik 20,3360 g

Cukry 28,4380 g

Sód 2 137,0900 mg

### **Poniedziałek 12-01-2026**

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

---

### **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyntka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,2500 kcal

Białko 21,5730 g

Tłuszcz 22,1120 g

Węglowodany 68,0980 g

NKT 8,1880 g

Błonnik 3,7970 g

Cukry 9,2700 g

Sód 814,7100 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy smażony 150g \*(pszenica), Kasza gryczana gotowana 180g \*(pszenica), Fasolka szparagowa gotowana 130g, Sok owocowy 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 931,9300 kcal

Białko 36,5040 g

Tłuszcz 37,4350 g

Węglowodany 119,1850 g

NKT 8,0417 g

Błonnik 19,3840 g

Cukry 1,9620 g

Sód 175,3800 mg

### **Podwieczork**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal

Białko 8,5760 g

Tłuszcz 8,1100 g

Węglowodany 28,9860 g

NKT 2,6230 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 1,1000 g

Sód 463,4200 mg

### **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,7400 kcal

Białko 18,0700 g

Tłuszcz 21,2540 g

Węglowodany 64,6750 g  
NKT 7,2270 g  
Błonnik 0,5000 g  
Cukry 2,8000 g  
Sód 586,7900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 391,0600 kcal  
Białko 89,8830 g  
Tłuszcz 90,9510 g  
Węglowodany 299,3040 g  
NKT 27,1717 g  
Błonnik 28,4910 g  
Cukry 17,7720 g  
Sód 2 096,7000 mg

**Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,5500 kcal  
Białko 24,6230 g  
Tłuszcz 25,3320 g  
Węglowodany 82,5880 g  
NKT 8,2580 g  
Błonnik 3,7970 g  
Cukry 8,8000 g  
Sód 847,0100 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw mięs250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,3100 kcal  
Białko 32,3400 g  
Tłuszcz 24,7490 g  
Węglowodany 101,5690 g  
NKT 7,7796 g  
Błonnik 14,0050 g  
Cukry 14,2600 g  
Sód 274,1903 mg

## **Podwieczork**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal  
Białko 8,5760 g  
Tłuszcz 8,1100 g

Węglowodany 28,9860 g  
NKT 2,6230 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,1000 g  
Sód 463,4200 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,5400 kcal  
Białko 19,9900 g  
Tłuszcz 24,0940 g  
Węglowodany 63,2750 g  
NKT 7,2870 g  
Błonnik 0,5000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 438,3900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 273,5400 kcal  
Białko 90,6890 g  
Tłuszcz 84,3250 g  
Węglowodany 294,7780 g  
NKT 27,0396 g  
Błonnik 23,1120 g  
Cukry 28,8000 g  
Sód 2 079,4103 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,1500 kcal  
Białko 26,0230 g  
Tłuszcz 25,9320 g  
Węglowodany 80,8480 g  
NKT 8,6580 g  
Błonnik 6,4970 g  
Cukry 13,1000 g  
Sód 1 239,5100 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięs.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy smażony 150g \*(pszenica), Kasza gryczana gotowana 180g \*(pszenica), Sok owocowy 200g, fasolka szparagowa gotowana 135g \*

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,1800 kcal  
Białko 34,5540 g  
Tłuszcz 37,3050 g

Węglowodany 115,2850 g  
NKT 8,1067 g  
Błonnik 14,8340 g  
Cukry 1,3120 g  
Sód 632,3300 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,1000 kcal  
Białko 15,4690 g  
Tłuszcz 18,4190 g  
Węglowodany 56,8540 g  
NKT 6,3570 g  
Błonnik 3,2000 g  
Cukry 2,3000 g  
Sód 538,1200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 187,2300 kcal  
Białko 81,2060 g  
Tłuszcz 83,6960 g  
Węglowodany 271,3470 g  
NKT 24,2137 g  
Błonnik 26,4510 g  
Cukry 19,3520 g  
Sód 2 466,3600 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 60g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 690,1500 kcal  
Białko 27,3730 g  
Tłuszcz 26,2120 g  
Węglowodany 84,1080 g  
NKT 9,3780 g  
Błonnik 5,1470 g  
Cukry 12,9500 g  
Sód 1 012,5100 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw. mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,7100 kcal  
Białko 34,0700 g  
Tłuszcz 24,8790 g  
Węglowodany 109,7690 g

NKT 7,8086 g  
Błonnik 16,1850 g  
Cukry 18,2600 g  
Sód 319,7903 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,1000 kcal  
Białko 18,0390 g  
Tłuszcz 20,2190 g  
Węglowodany 60,5240 g  
NKT 6,4570 g  
Błonnik 1,8500 g  
Cukry 2,5500 g  
Sód 492,6200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 097,7600 kcal  
Białko 84,6420 g  
Tłuszcz 73,3500 g  
Węglowodany 272,7610 g  
NKT 24,7356 g  
Błonnik 25,1020 g  
Cukry 36,4000 g  
Sód 1 881,3203 mg

**Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,5500 kcal  
Białko 25,0230 g  
Tłuszcz 24,2320 g  
Węglowodany 78,8880 g  
NKT 9,1580 g  
Błonnik 3,7970 g  
Cukry 13,4000 g  
Sód 949,0100 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 898,2100 kcal  
Białko 33,8700 g  
Tłuszcz 45,3790 g  
Węglowodany 91,1690 g

NKT 9,4598 g  
Błonnik 16,1850 g  
Cukry 18,2600 g  
Sód 261,8403 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,1000 kcal  
Białko 17,4890 g  
Tłuszcz 18,7190 g  
Węglowodany 55,3240 g  
NKT 6,3570 g  
Błonnik 0,5000 g  
Cukry 3,0000 g  
Sód 499,6200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 158,4600 kcal  
Białko 86,2820 g  
Tłuszcz 93,7300 g  
Węglowodany 234,3810 g  
NKT 26,7748 g  
Błonnik 20,4820 g  
Cukry 36,4600 g  
Sód 1 823,8703 mg

**Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 60g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,6600 kcal  
Białko 24,8090 g  
Tłuszcz 24,8050 g  
Węglowodany 80,1390 g  
NKT 7,8780 g  
Błonnik 3,7900 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 894,0300 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa 250g na wyw warzywnym \*(seler), Schab gotowany 70g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 643,9500 kcal  
Białko 27,4040 g  
Tłuszcz 14,5800 g  
Węglowodany 100,7540 g  
NKT 3,2640 g  
Błonnik 16,9640 g  
Cukry 18,2720 g

Sód 262,0803 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna miękka 17g \*, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6600 kcal

Białko 17,4790 g

Tłuszcz 22,0850 g

Węglowodany 61,3690 g

NKT 6,5070 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 0,7000 g

Sód 780,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

### Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 1 908,8700 kcal

Białko 79,5920 g

Tłuszcz 66,8700 g

Węglowodany 251,2620 g

NKT 19,4490 g

Błonnik 21,1440 g

Cukry 27,5720 g

Sód 2 050,2403 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,5500 kcal

Białko 24,6230 g

Tłuszcz 25,3320 g

Węglowodany 82,5880 g

NKT 8,2580 g

Błonnik 3,7970 g

Cukry 8,8000 g

Sód 847,0100 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,3100 kcal

Białko 32,3400 g

Tłuszcz 24,7490 g

Węglowodany 101,5690 g

NKT 7,7796 g

Błonnik 14,0050 g

Cukry 14,2600 g

Sód 274,1903 mg

## **Podwieczork**

Polędwica drobiowa 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal  
Białko 8,5760 g  
Tłuszcz 8,1100 g  
Węglowodany 28,9860 g  
NKT 2,6230 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,1000 g  
Sód 463,4200 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,5400 kcal  
Białko 19,9900 g  
Tłuszcz 24,0940 g  
Węglowodany 63,2750 g  
NKT 7,2870 g  
Błonnik 0,5000 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 438,3900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 273,5400 kcal  
Białko 90,6890 g  
Tłuszcz 84,3250 g  
Węglowodany 294,7780 g  
NKT 27,0396 g  
Błonnik 23,1120 g  
Cukry 28,8000 g  
Sód 2 079,4103 mg

**Wtorek 13-01-2026**

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyunka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,9000 kcal  
Białko 23,3380 g  
Tłuszcz 29,2570 g  
Węglowodany 62,7130 g  
NKT 10,1950 g

Błonnik 0,4420 g  
Cukry 9,4605 g  
Sód 1 069,3600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal  
Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

## **Podwieczork**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82% $\dagger$  8g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,1400 kcal  
Białko 6,9660 g  
Tłuszcz 8,3100 g  
Węglowodany 29,6360 g  
NKT 2,7420 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,2000 g  
Sód 259,9200 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% $\dagger$  17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,3000 kcal  
Białko 14,9300 g  
Tłuszcz 20,5200 g  
Węglowodany 59,4900 g  
NKT 7,0520 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,5000 g  
Sód 903,9000 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 273,8700 kcal

Białko 87,9330 g

Tłuszcz 85,6870 g

Węglowodany 267,3790 g

NKT 22,3732 g

Błonnik 20,2910 g

Cukry 27,4625 g

Sód 2 556,4100 mg

### **Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

#### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyunka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82% $\omega$  17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,1000 kcal

Białko 27,0180 g

Tłuszcz 32,6170 g

Węglowodany 80,9130 g

NKT 10,3350 g

Błonnik 0,4420 g

Cukry 9,0605 g

Sód 1 103,7600 mg

#### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal

Białko 31,8990 g

Tłuszcz 21,9000 g

Węglowodany 95,5400 g

NKT 0,4842 g

Błonnik 15,0690 g

Cukry 3,5020 g

Sód 207,8300 mg

#### **Podwieczork**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82% $\omega$  8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,6400 kcal

Białko 7,5660 g

Tłuszcz 9,6600 g

Węglowodany 29,8860 g

NKT 2,8420 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 0,9000 g

Sód 209,9200 mg

#### **Kolacja**

Szyunka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% $\omega$  17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,3000 kcal

Białko 14,9300 g

Tłuszcz 20,5200 g

Węglowodany 59,4900 g

NKT 7,0520 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,5000 g

Sód 903,9000 mg

## ***Dodatek 2 Śniadania***

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## ***Dodatek 2 Kolacji***

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

**Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 383,5700 kcal  
Białko 92,2130 g  
Tłuszcz 90,3970 g  
Węglowodany 285,8290 g  
NKT 22,6132 g  
Błonnik 17,7910 g  
Cukry 26,7625 g  
Sód 2 540,8100 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## ***Śniadanie***

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,1000 kcal  
Białko 25,7180 g  
Tłuszcz 31,4170 g  
Węglowodany 79,2130 g  
NKT 11,3350 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 13,3605 g  
Sód 1 248,7600 mg

## ***Obiad***

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(pszenica), Kalafior gotowana 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal  
Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

## ***Kolacja***

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,6600 kcal  
Białko 12,3290 g  
Tłuszcz 17,6850 g  
Węglowodany 51,6690 g  
NKT 6,1820 g  
Błonnik 3,0900 g  
Cukry 1,0000 g  
Sód 855,2300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

#### Wartości odżywcze:

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

#### Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 1 968,6900 kcal  
Białko 70,8460 g  
Tłuszcz 71,3020 g  
Węglowodany 237,4220 g  
NKT 18,1012 g  
Błonnik 22,8010 g  
Cukry 27,8625 g  
Sód 2 313,8200 mg

#### **Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno- żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto), Pomidory 50g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,0000 kcal  
Białko 26,4280 g  
Tłuszcz 31,6870 g  
Węglowodany 82,3730 g  
NKT 10,9550 g  
Błonnik 1,7920 g  
Cukry 13,1205 g  
Sód 1 113,0600 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,6600 kcal

Białko 14,5790 g  
Tłuszcz 19,2850 g  
Węglowodany 54,8690 g  
NKT 6,1820 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 0,8500 g  
Sód 805,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 1 990,5900 kcal  
Białko 73,8060 g  
Tłuszcz 73,1720 g  
Węglowodany 243,7820 g  
NKT 17,7212 g  
Błonnik 20,1010 g  
Cukry 27,4725 g  
Sód 2 128,1200 mg

**Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82% $\dagger$  17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 728,1000 kcal  
Białko 27,4180 g  
Tłuszcz 31,5170 g  
Węglowodany 77,2130 g  
NKT 11,2350 g  
Błonnik 0,4420 g  
Cukry 13,6605 g  
Sód 1 205,7600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw.warz. 250g \*(seler), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g, Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,9300 kcal  
Białko 31,6990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 76,9400 g  
NKT 0,4242 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 155,8300 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% $\dagger$  17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 440,6600 kcal  
Białko 14,0290 g

Tłuszcz 17,7850 g  
Węglowodany 49,6690 g  
NKT 6,0820 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,3000 g  
Sód 812,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 1 935,2900 kcal  
Białko 83,0460 g  
Tłuszcz 76,6020 g  
Węglowodany 212,8220 g  
NKT 19,5412 g  
Błonnik 15,9010 g  
Cukry 20,2625 g  
Sód 2 287,2200 mg

**Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Margaryna miękka 17g , Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,1000 kcal  
Białko 30,2180 g  
Tłuszcz 34,6170 g  
Węglowodany 85,6130 g  
NKT 11,3350 g  
Błonnik 0,4420 g  
Cukry 13,0605 g  
Sód 1 148,7600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw warz. 250g \*(seler), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g, filet z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 115g \*(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,1400 kcal  
Białko 31,9530 g  
Tłuszcz 22,4100 g  
Węglowodany 96,8340 g  
NKT 0,6807 g  
Błonnik 11,9030 g  
Cukry 5,7840 g  
Sód 182,5503 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 17g , Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,6600 kcal  
Białko 16,8290 g  
Tłuszcz 20,8850 g  
Węglowodany 58,0690 g  
NKT 6,1820 g

Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,7000 g  
Sód 755,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 058,9000 kcal  
Białko 79,9000 g  
Tłuszcz 78,2120 g  
Węglowodany 251,5160 g  
NKT 18,2977 g  
Błonnik 14,2350 g  
Cukry 29,5445 g  
Sód 2 088,5403 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,1000 kcal  
Białko 27,0180 g  
Tłuszcz 32,6170 g  
Węglowodany 80,9130 g  
NKT 10,3350 g  
Błonnik 0,4420 g  
Cukry 9,0605 g  
Sód 1 103,7600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal  
Białko 31,8990 g  
Tłuszcz 21,9000 g  
Węglowodany 95,5400 g  
NKT 0,4842 g  
Błonnik 15,0690 g  
Cukry 3,5020 g  
Sód 207,8300 mg

## **Podwieczork**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82 %tł 8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g

\*(pszenica) Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,6400 kcal  
Białko 7,5660 g  
Tłuszcz 9,6600 g  
Węglowodany 29,8860 g  
NKT 2,8420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,9000 g  
Sód 209,9200 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb razowy 120g \* (pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,3000 kcal  
Białko 14,9300 g  
Tłuszcz 20,5200 g  
Węglowodany 59,4900 g  
NKT 7,0520 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,5000 g  
Sód 903,9000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 309,5700 kcal  
Białko 91,3130 g  
Tłuszcz 90,0970 g  
Węglowodany 274,8290 g  
NKT 22,5132 g  
Błonnik 16,2910 g  
Cukry 16,7625 g  
Sód 2 538,8100 mg

**Środa 14-01-2026**

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

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 604,3500 kcal  
Białko 24,7630 g  
Tłuszcz 25,6820 g  
Węglowodany 65,3330 g  
NKT 9,5295 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 13,2500 g  
Sód 879,0600 mg

### **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g \*(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Bitka wieprzowa duszona z cebulką 120g \*(pszenica), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Surówka z białej kapusty 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,4700 kcal  
Białko 34,5610 g  
Tłuszcz 37,0800 g  
Węglowodany 122,6470 g  
NKT 9,5877 g  
Błonnik 17,7350 g  
Cukry 12,3403 g

Sód 462,2707 mg

### **Podwieczork**

Twaróg półtł. 40g \*(mleko), Masło 82%tł 7g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 308,2100 kcal

Białko 10,5040 g

Tłuszcz 16,5650 g

Węglowodany 30,7240 g

NKT 5,7395 g

Błonnik 3,2650 g

Cukry 1,6000 g

Sód 270,3800 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,8600 kcal

Białko 12,7490 g

Tłuszcz 23,0350 g

Węglowodany 61,5690 g

NKT 6,4350 g

Cukry 1,3000 g

Sód 932,9300 mg

### **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

NKT 0,0400 g

Błonnik 2,4000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 525,8900 kcal

Białko 83,8770 g

Tłuszcz 103,1620 g

Węglowodany 300,0730 g

NKT 31,4317 g

Błonnik 25,2970 g

Cukry 48,4903 g

Sód 2 548,6407 mg

**Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g,

Masło 82% tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 403,5500 kcal  
Białko 21,2430 g  
Tłuszcz 24,6420 g  
Węglowodany 26,1330 g  
NKT 9,3695 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 12,4500 g  
Sód 513,4600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Sok owocowy 200g, Bitka wieprzowa gotowana w sosie 120g \*(pszenica), ziemniaki gotowane 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 835,6200 kcal  
Białko 32,0800 g  
Tłuszcz 27,9500 g  
Węglowodany 116,1840 g  
NKT 7,5648 g  
Błonnik 22,6800 g  
Cukry 10,0300 g  
Sód 427,7503 mg

## **Podwieczork**

Twaróg 40g \*(mleko), Masło 82% tł 8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 325,7100 kcal  
Białko 11,1040 g  
Tłuszcz 17,9150 g  
Węglowodany 30,9740 g  
NKT 5,8395 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 1,3000 g  
Sód 220,3800 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 398,6600 kcal  
Białko 12,4490 g  
Tłuszcz 25,1150 g  
Węglowodany 31,5090 g  
NKT 6,5250 g  
Cukry 0,3200 g  
Sód 660,3300 mg

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 50,0000 kcal  
Białko 0,4000 g  
Tłuszcz 0,5000 g  
Węglowodany 8,8000 g  
NKT 0,0400 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 087,5400 kcal  
Białko 78,1760 g  
Tłuszcz 96,4220 g  
Węglowodany 224,6000 g  
NKT 29,4388 g  
Błonnik 27,7420 g  
Cukry 44,1000 g  
Sód 1 825,9203 mg

### Dieta: D01 Dieta podstawowa

---

#### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto), Sałata zielona 20g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,5500 kcal  
Białko 23,9430 g  
Tłuszcz 25,8420 g  
Węglowodany 77,1330 g  
NKT 9,6695 g  
Błonnik 3,0970 g  
Cukry 13,1500 g  
Sód 1 013,4600 mg

#### Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięs.-warzy z koperki 250g \*(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Bitka wieprzowa duszona z cebulką 120g \*(pszenica), Ziemniaki gotowane puree 220g \*(mleko), Surówka z białej kapusty 100g, Sok owocowy 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,4700 kcal  
Białko 34,5610 g  
Tłuszcz 37,0800 g  
Węglowodany 122,6470 g  
NKT 9,5877 g  
Błonnik 17,7350 g  
Cukry 12,3403 g  
Sód 462,2707 mg

#### Kolacja

Ser żółty półtł 42g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,1600 kcal  
Białko 15,5690 g  
Tłuszcz 25,5250 g  
Węglowodany 54,4690 g  
NKT 10,1950 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,7000 g  
Sód 954,5300 mg

#### Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

#### Wartości odżywcze:

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

#### Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 222,1800 kcal  
Białko 74,9730 g  
Tłuszcz 88,7470 g  
Węglowodany 265,2490 g  
NKT 29,5522 g  
Błonnik 25,0320 g  
Cukry 36,1903 g  
Sód 2 432,2607 mg

#### Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

---

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,5500 kcal  
Białko 26,1930 g  
Tłuszcz 27,4420 g  
Węglowodany 80,3330 g  
NKT 9,6695 g  
Błonnik 1,7470 g  
Cukry 13,0000 g  
Sód 963,4600 mg

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z ziemniakami i serem twarogowym półtłustym 220g \* (pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Sok owocowy 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,3700 kcal  
Białko 25,8550 g  
Tłuszcz 22,8650 g  
Węglowodany 133,5390 g  
NKT 6,2268 g  
Błonnik 20,0750 g  
Cukry 10,7110 g  
Sód 328,8503 mg

### Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g \* (pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 506,6600 kcal  
Białko 12,4190 g  
Tłuszcz 24,2750 g  
Węglowodany 56,9690 g  
NKT 6,4950 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,6500 g  
Sód 834,5300 mg

### Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

#### Wartości odżywcze:

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

#### **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 099,5800 kcal  
Białko 65,3670 g  
Tłuszcz 74,8820 g  
Węglowodany 281,8410 g  
NKT 22,4913 g  
Błonnik 24,6720 g  
Cukry 34,3610 g  
Sód 2 128,8403 mg

#### **Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 604,3500 kcal  
Białko 24,7630 g  
Tłuszcz 25,6820 g  
Węglowodany 65,3330 g  
NKT 9,5295 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 13,2500 g  
Sód 879,0600 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z ziemniakami i serem twarogowym półtłustym 220g \* (pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Woda Źródłana 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 766,3700 kcal  
Białko 25,6550 g  
Tłuszcz 22,8650 g  
Węglowodany 114,9390 g  
NKT 6,1668 g  
Błonnik 20,0750 g  
Cukry 10,7110 g  
Sód 276,8503 mg

### **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 434,4600 kcal  
Białko 10,9890 g  
Tłuszcz 22,5150 g  
Węglowodany 41,9690 g  
NKT 6,3550 g  
Cukry 0,9000 g  
Sód 750,1300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 1 925,7800 kcal

Białko 71,3070 g  
Tłuszcz 76,4620 g  
Węglowodany 231,2410 g  
NKT 23,8513 g  
Błonnik 20,4720 g  
Cukry 26,6610 g  
Sód 2 019,4403 mg

#### **Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Margaryna miękka 17g , Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,0600 kcal  
Białko 23,6290 g  
Tłuszcz 26,0350 g  
Węglowodany 76,3640 g  
NKT 8,1695 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 6,8500 g  
Sód 844,9800 mg

### **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g \*(pszenica, seler), Pierogi leniwe z ziemniakami i serem twarogowym półtłustym 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,4300 kcal  
Białko 24,4540 g  
Tłuszcz 19,6500 g  
Węglowodany 117,9900 g  
NKT 5,7982 g  
Błonnik 15,8290 g  
Cukry 6,6780 g  
Sód 267,9500 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Margaryna miękka 17g , Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 526,6600 kcal  
Białko 14,6690 g  
Tłuszcz 25,8750 g  
Węglowodany 60,1690 g  
NKT 6,4950 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 784,5300 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g  
Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 1 967,1500 kcal  
Białko 63,6520 g  
Tłuszcz 71,8600 g  
Węglowodany 265,5230 g  
NKT 20,5627 g  
Błonnik 17,7190 g  
Cukry 24,0280 g  
Sód 1 899,4600 mg

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

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% $\omega$  17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,5500 kcal  
Białko 21,2430 g  
Tłuszcz 24,6420 g  
Węglowodany 26,1330 g  
NKT 9,3695 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 12,4500 g  
Sód 513,4600 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Surówka z marchwi i selera 200g \*(seler), Sok owocowy 200g, Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(pszenica), ziemniaki gotowane 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 835,6200 kcal  
Białko 32,0800 g  
Tłuszcz 27,9500 g  
Węglowodany 116,1840 g  
NKT 7,5648 g  
Błonnik 22,6800 g  
Cukry 10,0300 g  
Sód 427,7503 mg

### **Podwieczork**

Twaróg półtł 40g \*(mleko), Masło 82% $\omega$  8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 325,7100 kcal  
Białko 11,1040 g  
Tłuszcz 17,9150 g  
Węglowodany 30,9740 g  
NKT 5,8395 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 1,3000 g  
Sód 220,3800 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 60g, Masło 82% $\omega$  17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 398,6600 kcal  
Białko 12,4490 g  
Tłuszcz 25,1150 g  
Węglowodany 31,5090 g  
NKT 6,5250 g  
Cukry 0,3200 g  
Sód 660,3300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 037,5400 kcal  
Białko 77,7760 g  
Tłuszcz 95,9220 g  
Węglowodany 215,8000 g  
NKT 29,3988 g  
Błonnik 25,3420 g  
Cukry 34,1000 g  
Sód 1 823,9203 mg

**Czwartek 15-01-2026**

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

---

### **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0000 kcal  
Białko 29,8080 g  
Tłuszcz 25,2670 g  
Węglowodany 69,0530 g  
NKT 9,8820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,8150 g  
Sód 1 223,5600 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw mięsny 250g \*(pszenica, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g \*(pszenica, jaja), sałatka z buraka gotowanego z cebulką 150g, Ziemniaki gotowane puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 850,5400 kcal  
Białko 29,4470 g  
Tłuszcz 33,8990 g  
Węglowodany 109,6620 g  
NKT 6,3356 g  
Błonnik 13,7400 g  
Cukry 14,5707 g  
Sód 392,3103 mg

### **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,2600 kcal

Białko 20,9190 g

Tłuszcz 22,3450 g

Węglowodany 59,9590 g

NKT 6,2570 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 2,0060 g

Sód 988,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

NKT 1,0920 g

Błonnik 1,9200 g

Cukry 2,6400 g

Sód 56,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 256,6000 kcal

Białko 86,2340 g

Tłuszcz 83,8510 g

Węglowodany 268,0340 g

NKT 23,6666 g

Błonnik 17,9320 g

Cukry 43,0317 g

Sód 2 662,5003 mg

**Dieta: C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Twaróg półtł. 40g \*(mleko), Masło 82Tł 17g \*(mleko), Pomidory 80g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0000 kcal

Białko 29,8080 g

Tłuszcz 25,2670 g

Węglowodany 69,0530 g

NKT 9,8820 g

Błonnik 0,3820 g

Cukry 13,8150 g

Sód 1 223,5600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g \*(mleko), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,8400 kcal

Białko 34,1980 g

Tłuszcz 15,1100 g

Węglowodany 95,6140 g

NKT 5,6737 g

Błonnik 11,1830 g

Cukry 5,8240 g

Sód 242,6803 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 40g, rzodkiewka 50 g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,2600 kcal

Białko 20,9190 g

Tłuszcz 22,3450 g

Węglowodany 59,9590 g

NKT 6,2570 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 2,0060 g

Sód 988,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 112,8000 kcal

Białko 5,1600 g

Tłuszcz 2,0400 g

Węglowodany 18,3600 g

NKT 1,0920 g

Błonnik 1,9200 g

Cukry 2,6400 g

Sód 56,4000 mg

### **Wartości odżywcze diety C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 061,9000 kcal

Białko 90,9850 g

Tłuszcz 65,0620 g

Węglowodany 253,9860 g

NKT 23,0047 g

Błonnik 15,3750 g

Cukry 34,2850 g

Sód 2 512,8703 mg

### **Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Chleb żytni 100g \* (pszenica, żyto), Pomidory 60g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,6000 kcal

Białko 20,5880 g

Tłuszcz 22,8270 g

Węglowodany 87,1430 g

NKT 9,1220 g

Błonnik 3,0820 g

Cukry 10,9150 g

Sód 1 319,4600 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw mięsny 250g \*(pszenica, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g \*(pszenica, jaja), sałatka z buraka gotowanego z cebulką 150g, Ziemniaki gotowane puree 220g, Sok owocowy 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 850,5400 kcal  
Białko 29,4470 g  
Tłuszcz 33,8990 g  
Węglowodany 159,6620 g  
NKT 6,3356 g  
Błonnik 13,7400 g  
Cukry 14,5707 g  
Sód 392,3103 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, papryka 50g, Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 510,0600 kcal  
Białko 18,3390 g  
Tłuszcz 21,9850 g  
Węglowodany 52,1590 g  
NKT 6,3170 g  
Błonnik 3,0900 g  
Cukry 1,5060 g  
Sód 939,8300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

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

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 116,0000 kcal  
Białko 73,5340 g  
Tłuszcz 80,7510 g  
Węglowodany 257,3240 g  
NKT 22,8666 g  
Błonnik 21,8320 g  
Cukry 29,6317 g  
Sód 2 708,0003 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 60g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 687,6000 kcal  
Białko 24,4380 g  
Tłuszcz 25,4270 g  
Węglowodany 82,6930 g  
NKT 9,6220 g  
Błonnik 1,7320 g  
Cukry 12,7650 g  
Sód 1 291,9600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 649,5400 kcal  
Białko 34,1980 g  
Tłuszcz 14,4100 g  
Węglowodany 95,6140 g  
NKT 5,6737 g  
Błonnik 11,1830 g  
Cukry 5,8240 g  
Sód 241,4903 mg

## **Kolacja**

Poledwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 530,0600 kcal  
Białko 20,5890 g  
Tłuszcz 23,5850 g  
Węglowodany 70,3590 g  
NKT 6,3170 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,3560 g  
Sód 889,8300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

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

## **Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 1 980,0000 kcal  
Białko 84,3850 g  
Tłuszcz 65,4620 g  
Węglowodany 282,0260 g  
NKT 22,7047 g  
Błonnik 16,5750 g  
Cukry 22,5850 g  
Sód 2 479,6803 mg

## **Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

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

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 629,4000 kcal  
Białko 23,4580 g  
Tłuszcz 23,9170 g  
Węglowodany 70,1430 g  
NKT 9,5070 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,0150 g  
Sód 1 211,5600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosolowej 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w

białym sosie 160g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g \*(mleko), ziemniaki 220g, Woda Źródłana 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 662,6400 kcal  
Białko 39,6780 g  
Tłuszcz 17,5800 g  
Węglowodany 96,4640 g  
NKT 6,6687 g  
Błonnik 12,9330 g  
Cukry 6,1740 g  
Sód 219,9803 mg

## **Kolacja**

Poledwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g,rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 466,8600 kcal  
Białko 20,8290 g  
Tłuszcz 22,0250 g  
Węglowodany 80,3690 g  
NKT 6,2040 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,7060 g  
Sód 875,9300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g  
Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 1 879,5000 kcal  
Białko 93,8650 g  
Tłuszcz 68,9220 g  
Węglowodany 265,9760 g  
NKT 24,1797 g  
Błonnik 13,7050 g  
Cukry 22,6950 g  
Sód 2 420,8703 mg

**Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 707,6000 kcal  
Białko 26,6880 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 85,8930 g  
NKT 9,6220 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 12,6150 g  
Sód 1 241,9600 mg

## **Obiad**

Krupnik na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, seler), Kurczak gotowany 160g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 660,2400 kcal  
Białko 33,7380 g  
Tłuszcz 13,6500 g  
Węglowodany 101,4540 g  
NKT 5,6517 g  
Błonnik 14,9830 g  
Cukry 6,0640 g  
Sód 240,5003 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko na miękko 60g \*(jaja), Margaryna miękka 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,0600 kcal  
Białko 22,8390 g  
Tłuszcz 25,1850 g  
Węglowodany 70,5590 g  
NKT 6,3170 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,2060 g  
Sód 839,8300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000

kcal Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

**Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 038,5000 kcal  
Białko 93,1650 g  
Tłuszcz 71,2620 g  
Węglowodany 284,9060 g  
NKT 23,3907 g  
Błonnik 15,7550 g  
Cukry 21,6850 g  
Sód 2 435,6903 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,0000 kcal  
Białko 29,8080 g  
Tłuszcz 25,2670 g  
Węglowodany 69,0530 g  
NKT 9,8820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,8150 g  
Sód 1 223,5600 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,8400 kcal  
Białko 34,1980 g  
Tłuszcz 15,1100 g  
Węglowodany 95,6140 g  
NKT 5,6737 g  
Błonnik 11,1830 g  
Cukry 5,8240 g  
Sód 242,6803 mg

## **Podwieczork**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,2600 kcal  
Białko 20,9190 g  
Tłuszcz 22,3450 g  
Węglowodany 59,9590 g  
NKT 6,2570 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,0060 g  
Sód 988,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 061,9000 kcal  
Białko 90,9850 g  
Tłuszcz 65,0620 g  
Węglowodany 253,9860 g  
NKT 23,0047 g  
Błonnik 15,3750 g  
Cukry 34,2850 g  
Sód 2 512,8703 mg

.....  
sporządził  
/Gniłka Lidia/

.....  
zatwierdził

\* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	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  
ssaków

Ziemniak
pszenica    Gluten
siarczany    Siarczyn i pochodna siarczynowa
żyto         Żyto

P89    Ziola i przyprawy

seler        Seler
skorupiaki    Skorupiaki

P91    Żywność na bazie mleka

sezam        Nasiona sezamu
soja          Białko sojowe

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO W

WARTOSC\_KCAL\_POS N