

Jadłospis dekadowy od 16-01-2026 do 25-01-2026



Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Piątek 16-01-2026

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 603,3600 kcal

Białko 25,7230 g

Tłuszcz 23,3780 g

Węglowodany 67,6680 g

NKT 8,7380 g

Błonnik 0,4420 g

Cukry 12,4300 g

Sód 515,3700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kapusta kiszona na ciepło 100g, Sok owocowy 200g, Kluski z mąki ziemniaczanej gotowane 270g *(pszenica, orzechy)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 995,9550 kcal

Białko 17,0780 g

Tłuszcz 28,6730 g

Węglowodany 162,0650 g

NKT 0,53275 g

Błonnik 22,5130 g

Cukry 8,5460 g

Sód 483,66035 mg

Podwieczork

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, 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, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,0500 kcal

Białko 16,0600 g

Tłuszcz 30,1100 g

Węglowodany 60,8600 g

NKT 7,6585 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,6090 g

Sód 698,4500 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 2 609,6550 kcal
Białko 71,5420 g
Tłuszcz 98,6010 g
Węglowodany 341,8940 g
NKT 20,63325 g
Błonnik 28,1550 g
Cukry 26,0950 g
Sód 2 037,90035 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,6400 kcal
Białko 29,4830 g
Tłuszcz 26,7760 g
Węglowodany 86,2230 g
NKT 8,8870 g
Błonnik 0,9420 g
Cukry 12,0300 g
Sód 551,9000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,9900 kcal
Białko 17,8300 g
Tłuszcz 22,7140 g
Węglowodany 98,2800 g
NKT 2,3780 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 3,8400 g
Sód 233,7400 mg

Podwieczork

Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), 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), Sałata zielona 20g,

Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,3000 kcal
Białko 17,9400 g
Tłuszcz 29,5200 g
Węglowodany 59,3250 g
NKT 7,4170 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7090 g
Sód 530,2500 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 2 333,7200 kcal
Białko 82,2240 g
Tłuszcz 98,7700 g
Węglowodany 283,0390 g
NKT 23,0340 g
Błonnik 17,9670 g
Cukry 19,1790 g
Sód 1 712,8100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,5600 kcal
Białko 26,8230 g
Tłuszcz 24,7380 g
Węglowodany 82,2880 g
NKT 9,4780 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 14,7300 g
Sód 676,7700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kluski z mąki ziemniaczanej gotowane 270g *(pszenica, orzechy), Kapusta kiszona na ciepło 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 995,9550 kcal
Białko 17,0780 g
Tłuszcz 28,6730 g
Węglowodany 162,0650 g
NKT 0,53275 g
Błonnik 22,5130 g
Cukry 8,5460 g
Sód 483,66035 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja, gorczyca), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,4100 kcal
Białko 13,4590 g
Tłuszcz 27,2750 g
Węglowodany 53,0390 g
NKT 6,7885 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,1090 g
Sód 649,7800 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 2 333,7250 kcal
Białko 62,5200 g
Tłuszcz 82,7260 g
Węglowodany 315,7520 g
NKT 17,89125 g
Błonnik 30,6650 g
Cukry 27,0250 g
Sód 1 866,61035 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półt z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno- żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,5600 kcal
Białko 29,0730 g
Tłuszcz 26,3380 g
Węglowodany 85,4880 g
NKT 9,4780 g
Błonnik 1,7920 g
Cukry 14,5800 g
Sód 626,7700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw mięsnym 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 -żytni50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 559,4100 kcal

Białko 15,7090 g
Tłuszcz 28,8750 g
Węglowodany 56,2390 g
NKT 6,7885 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,9590 g
Sód 599,7800 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 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: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna miękka 17g , Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 761,8000 kcal
Białko 25,8830 g
Tłuszcz 26,5320 g
Węglowodany 106,0980 g
NKT 9,5250 g
Błonnik 0,8420 g
Cukry 18,2300 g
Sód 558,3100 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,0600 kcal

Białko 14,4890 g
Tłuszcz 24,1850 g
Węglowodany 58,5090 g
NKT 6,1820 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7060 g
Sód 487,3300 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 220,6500 kcal
Białko 69,0530 g
Tłuszcz 85,8920 g
Węglowodany 295,5130 g
NKT 21,0140 g
Błonnik 18,4570 g
Cukry 26,2760 g
Sód 1 499,8000 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 80g *(mleko), Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), chleb pszenno-żytni 50g(pszenica,żyto)
Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,5600 kcal
Białko 29,0730 g
Tłuszcz 26,3380 g
Węglowodany 85,4880 g
NKT 9,4780 g
Błonnik 1,7920 g
Cukry 14,5800 g
Sód 626,7700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,4300 kcal
Białko 18,1710 g
Tłuszcz 5,3890 g
Węglowodany 98,7710 g
NKT 1,9820 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 4,2400 g
Sód 238,5100 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%tł17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g * (pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,8600 kcal
Białko 15,6690 g
Tłuszcz 25,4450 g
Węglowodany 56,1040 g
NKT 6,4870 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,8590 g
Sód 579,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 938,6500 kcal
Białko 68,9730 g
Tłuszcz 59,5120 g
Węglowodany 269,7230 g
NKT 19,1390 g
Błonnik 20,6970 g
Cukry 32,3190 g
Sód 1 503,6600 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,8000 kcal
Białko 28,5480 g
Tłuszcz 25,0170 g
Węglowodany 70,7030 g
NKT 8,5540 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 13,1850 g
Sód 1 012,3600 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g *(pszenica), sałatka z buraka gotowanego z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,0100 kcal
Białko 29,6900 g
Tłuszcz 14,4540 g
Węglowodany 99,6090 g
NKT 2,9811 g
Błonnik 18,2000 g
Cukry 14,9900 g
Sód 242,8903 mg

Podwieczork

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,8600 kcal
Białko 15,8690 g
Tłuszcz 34,0250 g
Węglowodany 63,5290 g
NKT 8,5550 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0400 g
Sód 1 071,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g
Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g

Cukry 18,0000 g

Sód 1,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 193,7700 kcal

Białko 85,3570 g

Tłuszcz 79,3460 g

Węglowodany 268,3410 g

NKT 22,0701 g

Błonnik 19,3620 g

Cukry 50,0150 g

Sód 2 441,8803 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%TŁ 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0500 kcal

Białko 27,8230 g

Tłuszcz 27,1170 g

Węglowodany 94,1380 g

NKT 9,2165 g

Błonnik 1,1470 g

Cukry 12,7150 g

Sód 893,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki GOTOWANE 100g, ziemniaki GOTOWANE 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,9600 kcal

Białko 29,6200 g

Tłuszcz 16,0440 g

Węglowodany 112,7040 g

NKT 3,6676 g

Błonnik 16,2100 g

Cukry 14,7700 g

Sód 332,5903 mg

Podwieczork

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal

Białko 17,7890 g

Tłuszcz 36,8650 g

Węglowodany 62,1290 g

NKT 8,6150 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,2400 g

Sód 923,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal

Białko 1,3500 g

Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g

NKT 0,1800 g

Cukry 18,0000 g

Sód 1,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 310,7700 kcal

Białko 86,4820 g

Tłuszcz 85,8760 g

Węglowodany 293,4710 g

NKT 23,4791 g

Błonnik 17,7470 g

Cukry 48,5250 g

Sód 2 264,1303 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,0000 kcal

Białko 27,7280 g

Tłuszcz 25,1770 g

Węglowodany 82,5030 g

NKT 8,6940 g

Błonnik 3,4720 g

Cukry 13,0850 g

Sód 1 146,7600 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięsny 250g *(seler), Schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g *(pszenica), sałatka z buraków gotowanych z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,0100 kcal

Białko 29,6900 g

Tłuszcz 14,4540 g

Węglowodany 99,6090 g

NKT 2,9811 g

Błonnik 18,2000 g

Cukry 14,9900 g

Sód 242,8903 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,9100 kcal

Białko 16,6140 g

Tłuszcz 40,4150 g

Węglowodany 56,0040 g

NKT 8,6150 g

Błonnik 3,0900 g

Cukry 1,5400 g

Sód 1 053,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 152,4200 kcal
Białko 75,3820 g
Tłuszcz 80,4960 g
Węglowodany 263,6160 g
NKT 20,4701 g
Błonnik 24,7620 g
Cukry 47,6150 g
Sód 2 444,4803 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), 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), Rzodkiewka 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,0500 kcal
Białko 25,5730 g
Tłuszcz 25,5170 g
Węglowodany 90,9380 g
NKT 9,2165 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 12,8650 g
Sód 943,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięsnym 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,9600 kcal
Białko 29,6200 g
Tłuszcz 16,0440 g
Węglowodany 112,7040 g
NKT 3,6676 g
Błonnik 16,2100 g
Cukry 14,7700 g
Sód 332,5903 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,6600 kcal
Białko 15,5390 g
Tłuszcz 35,2650 g
Węglowodany 58,9290 g
NKT 8,6150 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,3900 g
Sód 973,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 150,1700 kcal
Białko 72,0820 g
Tłuszcz 77,2760 g
Węglowodany 278,0710 g
NKT 21,6791 g
Błonnik 20,4470 g
Cukry 47,0250 g
Sód 2 250,7303 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0500 kcal
Białko 27,8230 g
Tłuszcz 27,1170 g
Węglowodany 84,1380 g
NKT 9,2165 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 12,7150 g
Sód 893,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,8500 kcal
Białko 28,1410 g
Tłuszcz 14,8690 g
Węglowodany 101,6250 g
NKT 4,5676 g
Błonnik 15,7750 g
Cukry 14,7400 g
Sód 326,6103 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidora bez skórki ,sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6600 kcal
Białko 17,7890 g
Tłuszcz 36,8650 g
Węglowodany 62,1290 g
NKT 8,6150 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2400 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 107,1600 kcal
Białko 83,6530 g
Tłuszcz 84,2510 g
Węglowodany 256,8920 g
NKT 24,1991 g
Błonnik 17,3120 g
Cukry 30,4950 g
Sód 2 256,6503 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,8500 kcal
Białko 19,4230 g
Tłuszcz 23,1570 g
Węglowodany 77,0480 g
NKT 7,4765 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 6,7150 g
Sód 684,8100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 180g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 200g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,9600 kcal
Białko 28,6600 g
Tłuszcz 15,9640 g
Węglowodany 101,9040 g
NKT 3,6596 g
Błonnik 14,2100 g
Cukry 14,3700 g
Sód 326,9903 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 40g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,5600 kcal
Białko 16,2490 g
Tłuszcz 35,5350 g

Węglowodany 62,0890 g
NKT 8,2350 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,1500 g
Sód 837,6300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 138,6700 kcal
Białko 70,8420 g
Tłuszcz 77,1460 g
Węglowodany 284,9010 g
NKT 20,6431 g
Błonnik 17,6670 g
Cukry 42,8750 g
Sód 1 907,3303 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 640,4500 kcal
Białko 31,0230 g
Tłuszcz 28,3220 g
Węglowodany 62,2230 g
NKT 9,4425 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 8,9560 g
Sód 982,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Marchew gotowana z groszkiem 100g, Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Ryż gotowany na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,1400 kcal
Białko 33,7280 g
Tłuszcz 46,1730 g
Węglowodany 101,2920 g
NKT 7,1337 g
Błonnik 12,7580 g
Cukry 4,4160 g
Sód 366,5900 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 wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda *(gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Ogórek świeży 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,7000 kcal
Białko 25,4700 g
Tłuszcz 25,0100 g
Węglowodany 62,0900 g
NKT 6,4550 g
Cukry 1,3800 g
Sód 1 542,7000 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 2 404,0900 kcal
Białko 96,2810 g
Tłuszcz 101,8450 g
Węglowodany 254,9650 g
NKT 24,2232 g
Błonnik 16,1850 g
Cukry 27,3920 g
Sód 2 950,1500 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), Polędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 439,6500 kcal
Białko 27,5030 g
Tłuszcz 27,2820 g
Węglowodany 23,0230 g
NKT 9,2825 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 8,1560 g
Sód 616,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 782,8000 kcal
Białko 34,3950 g
Tłuszcz 21,9400 g
Węglowodany 112,0900 g
NKT 5,9780 g
Błonnik 13,6850 g
Cukry 4,1650 g
Sód 362,8000 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 drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 60g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 218,5500 kcal
Białko 10,2350 g
Tłuszcz 19,0500 g
Węglowodany 1,4850 g
NKT 6,8315 g
Błonnik 1,1550 g

Cukry 0,6000 g
Sód 358,3500 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 1 627,8000 kcal
Białko 78,1930 g
Tłuszcz 70,6120 g
Węglowodany 165,9580 g
NKT 23,2840 g
Błonnik 18,2670 g
Cukry 25,5610 g
Sód 1 396,4100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,6500 kcal
Białko 31,8030 g
Tłuszcz 29,4820 g
Węglowodany 76,3730 g
NKT 10,0825 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 10,8560 g
Sód 1 139,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Marchew gotowana z groszkiem 150g, Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Ryż gotowany 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,1400 kcal
Białko 33,7280 g
Tłuszcz 46,1730 g
Węglowodany 101,2920 g
NKT 7,1337 g
Błonnik 12,7580 g
Cukry 4,4160 g
Sód 366,5900 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda 10g*(gorczyca), Chleb pszenno -żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,0600 kcal
Białko 22,8690 g
Tłuszcz 22,1750 g
Węglowodany 54,2690 g
NKT 5,5850 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8800 g

Sód 1 494,0300 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 336,6500 kcal
Białko 93,5600 g
Tłuszcz 99,8700 g
Węglowodany 250,2940 g
NKT 23,8932 g
Błonnik 20,0850 g
Cukry 18,7920 g
Sód 3 056,3800 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 825tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,6500 kcal
Białko 35,6530 g
Tłuszcz 32,0820 g
Węglowodany 81,9230 g
NKT 10,5825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 12,7060 g
Sód 1 111,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,0300 kcal
Białko 34,0240 g
Tłuszcz 21,8700 g
Węglowodany 109,3200 g
NKT 5,9617 g
Błonnik 11,9890 g
Cukry 3,4620 g
Sód 328,4300 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 30g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,6100 kcal
Białko 14,6540 g
Tłuszcz 19,3150 g
Węglowodany 75,2140 g
NKT 6,1895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 0,8500 g

Sód 806,8800 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 2 110,0900 kcal

Białko 89,4910 g

Tłuszcz 75,3070 g

Węglowodany 264,8170 g

NKT 23,8257 g

Błonnik 17,3810 g

Cukry 19,6580 g

Sód 2 303,5700 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 50g, Jajecznica na parze 60g *(jaja), Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,7600 kcal

Białko 37,5290 g

Tłuszcz 34,4750 g

Węglowodany 78,3140 g

NKT 9,4825 g

Cukry 6,5600 g

Sód 1 049,7800 mg

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Kurczak gotowany 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9800 kcal

Białko 33,0090 g

Tłuszcz 20,1250 g

Węglowodany 106,2650 g

NKT 5,8867 g

Błonnik 11,7640 g

Cukry 3,4170 g

Sód 323,1000 mg

Kolacja

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

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

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 2 102,0000 kcal
Białko 97,2670 g
Tłuszcz 80,8850 g
Węglowodany 251,6480 g
NKT 23,3512 g
Błonnik 12,1540 g
Cukry 12,4770 g
Sód 2 241,5100 mg

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 200g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,4500 kcal
Białko 32,0430 g
Tłuszcz 30,7320 g
Węglowodany 79,5730 g
NKT 9,8825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 10,7060 g
Sód 1 016,8600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 140g *(pszenica), Marchew gotowana 120g, Ryż gotowany 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 749,6300 kcal
Białko 31,6040 g
Tłuszcz 20,6700 g
Węglowodany 89,3200 g
NKT 5,4377 g
Błonnik 11,9890 g
Cukry 3,4620 g
Sód 316,2300 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 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, Rzodkiewka 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,6100 kcal
Białko 14,6540 g
Tłuszcz 19,3150 g
Węglowodany 55,2140 g
NKT 6,1895 g
Błonnik 2,1150 g
Cukry 0,8500 g
Sód 806,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 127,4900 kcal
Białko 84,3610 g
Tłuszcz 73,0570 g
Węglowodany 273,4670 g
NKT 22,7017 g
Błonnik 18,8810 g
Cukry 27,6580 g
Sód 2 198,3700 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 564,5000 kcal
Białko 20,6930 g
Tłuszcz 22,4720 g
Węglowodany 64,3780 g
NKT 8,1100 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 7,6300 g
Sód 826,9100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Pieczeń wieprzowa z cebulką pieczona w sosie własnym 120g, Kapusta kiszona na ciepło 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 877,4650 kcal
Białko 32,6400 g
Tłuszcz 36,0050 g
Węglowodany 108,4580 g
NKT 7,77285 g
Błonnik 17,1150 g
Cukry 6,8300 g
Sód 568,00035 mg

Podwieczork

Budyń o smaku waniliowym

220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 205,0000 kcal
Białko 7,3600 g
Tłuszcz 4,5700 g
Węglowodany 12,3700 g
NKT 2,0000 g
Cukry 8,0000 g
Sód 90,0000 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtł.z kopi rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 18g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,2400 kcal
Białko 18,5800 g
Tłuszcz 21,3140 g
Węglowodany 65,1250 g
NKT 7,2390 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,1000 g
Sód 587,9900 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 2 252,2050 kcal
Białko 79,6730 g
Tłuszcz 84,8610 g
Węglowodany 259,1310 g
NKT 25,16185 g
Błonnik 20,8470 g
Cukry 35,5600 g
Sód 2 074,90035 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% \dagger 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,5000 kcal
Białko 21,6530 g
Tłuszcz 23,0720 g
Węglowodany 65,7880 g
NKT 8,4100 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 8,8300 g
Sód 840,4100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw.mięs. 250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti z mięsa wieprzowego i warzyw gotowane 260g *(pszenica, jaja), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 714,3000 kcal
Białko 34,3300 g
Tłuszcz 21,0100 g
Węglowodany 99,2000 g
NKT 7,5070 g
Błonnik 4,2250 g
Cukry 1,6900 g
Sód 254,9000 mg

Podwieczork

Budyń o smaku waniliowym

220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 205,0000 kcal
Białko 7,3600 g
Tłuszcz 4,5700 g
Węglowodany 12,3700 g
NKT 2,0000 g
Cukry 8,0000 g
Sód 90,0000 mg

Kolacja

Ser twarogowy pół \dagger z kopi rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82% \dagger 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,0400 kcal
Białko 20,8200 g
Tłuszcz 24,3540 g
Węglowodany 64,1950 g

NKT 7,3990 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 2,7000 g
Sód 444,0900 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 2 100,8400 kcal
Białko 84,5630 g
Tłuszcz 73,5060 g
Węglowodany 250,3530 g
NKT 25,3560 g
Błonnik 7,9570 g
Cukry 31,2200 g
Sód 1 631,4000 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 50g, papryka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,2000 kcal
Białko 23,6430 g
Tłuszcz 24,7920 g
Węglowodany 77,8380 g
NKT 9,5120 g
Błonnik 3,5320 g
Cukry 13,0300 g
Sód 1 013,0100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs250g *(pszenica, mleko, seler), Pieczeń wieprzowa z cebulką pieczona w sosie własnym 120g , Kapusta kiszona na ciepło 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 877,4650 kcal
Białko 32,6400 g
Tłuszcz 36,0050 g
Węglowodany 108,4580 g
NKT 7,77285 g
Błonnik 17,1150 g
Cukry 6,8300 g
Sód 568,00035 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,6200 kcal
Białko 15,8090 g
Tłuszcz 18,6210 g
Węglowodany 57,4290 g
NKT 6,4580 g

Błonnik 3,2000 g
Cukry 2,7000 g
Sód 542,6900 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 2 095,2850 kcal
Białko 72,9920 g
Tłuszcz 79,7180 g
Węglowodany 254,7250 g
NKT 23,84285 g
Błonnik 25,3470 g
Cukry 32,5600 g
Sód 2 125,70035 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 40g, rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,2000 kcal
Białko 25,8930 g
Tłuszcz 26,3920 g
Węglowodany 81,0380 g
NKT 9,5120 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 12,8800 g
Sód 963,0100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti z mięsem wp i warzywami gotowane 260g *(pszenica, jaja), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,1500 kcal
Białko 36,7700 g
Tłuszcz 25,9900 g
Węglowodany 105,4500 g
NKT 8,0590 g
Błonnik 5,8400 g
Cukry 2,0000 g
Sód 293,0500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,1000 kcal
Białko 17,7190 g
Tłuszcz 20,0190 g
Węglowodany 60,0540 g
NKT 6,3570 g
Błonnik 1,8500 g

Cukry 2,1500 g
Sód 488,1200 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 2 045,4500 kcal
Białko 81,2820 g
Tłuszcz 72,7010 g
Węglowodany 257,5420 g
NKT 24,0280 g
Błonnik 11,3720 g
Cukry 27,0300 g
Sód 1 746,1800 mg

Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,7100 kcal
Białko 23,3290 g
Tłuszcz 24,9850 g
Węglowodany 77,0690 g
NKT 8,0120 g
Błonnik 0,8250 g
Cukry 6,7300 g
Sód 844,5300 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw. warzy.250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti z mięsem wp.i warzywami gotowane 260g *(pszenica, jaja), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 781,7500 kcal
Białko 36,5300 g
Tłuszcz 25,9600 g
Węglowodany 102,9000 g
NKT 8,0470 g
Błonnik 4,3700 g
Cukry 1,7000 g
Sód 267,2500 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory b/skórki 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,1600 kcal
Białko 16,7690 g
Tłuszcz 21,0750 g
Węglowodany 60,0690 g
NKT 6,1950 g
Cukry 0,4000 g
Sód 758,0300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g, Sucharki Popularne *(pszenica, jaja, soja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 228,4000 kcal
Białko 4,5800 g
Tłuszcz 3,2600 g
Węglowodany 37,0000 g
NKT 0,1720 g
Błonnik 3,1000 g
Cukry 10,4800 g
Sód 152,8000 mg

Wartości odżywcze diety D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 125,0200 kcal
Białko 81,2080 g
Tłuszcz 75,2800 g
Węglowodany 277,0380 g
NKT 22,4260 g
Błonnik 8,2950 g
Cukry 19,3100 g
Sód 2 022,6100 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 82% \dagger 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 407,0300 kcal
Białko 20,1400 g
Tłuszcz 15,9170 g
Węglowodany 46,1350 g
NKT 5,3620 g
Błonnik 0,6870 g
Cukry 7,7200 g
Sód 658,1000 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw. mięs. 250g *(pszenica, mleko, seler), Spaghetti z mięsem wp i warzywami gotowane 200g *(pszenica, jaja), Sok owocowy 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,0000 kcal
Białko 35,2950 g
Tłuszcz 21,2000 g
Węglowodany 92,2350 g
NKT 7,6910 g
Błonnik 4,3700 g
Cukry 1,6400 g
Sód 194,1000 mg

Podwieczork

Budyń o smaku waniliowym

150g *(mleko) Wartości

odżywcze:

Wartość energetyczna 155,0000 kcal
Białko 4,1600 g
Tłuszcz 2,5700 g
Węglowodany 7,6700 g
NKT 1,0000 g
Cukry 4,0000 g
Sód 45,0000 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtł z kopi rzodkiewką 50g *(mleko), Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 348,3000 kcal
Białko 12,8090 g
Tłuszcz 18,5190 g
Węglowodany 33,6390 g
NKT 5,9570 g
Błonnik 0,5000 g
Cukry 1,2000 g
Sód 227,8700 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 652,3300 kcal
Białko 72,8040 g
Tłuszcz 58,7060 g
Węglowodany 188,4790 g
NKT 20,0500 g
Błonnik 7,9570 g
Cukry 24,5600 g
Sód 1 127,0700 mg

Wtorek 20-01-2026

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%tł 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 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 z pieczarkami i żółtym serem duszone 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 097,4400 kcal
Białko 41,0800 g
Tłuszcz 52,5150 g
Węglowodany 111,6100 g
NKT 3,7385 g
Błonnik 16,8590 g
Cukry 7,6630 g
Sód 485,0003 mg

Podwieczork

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Masło. 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 17g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, 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 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 2 532,5800 kcal
Białko 94,0140 g
Tłuszcz 107,9020 g
Węglowodany 276,6890 g
NKT 23,4545 g
Błonnik 20,9710 g
Cukry 21,9935 g
Sód 2 939,2803 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 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), 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. 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%^{tł} 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 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 2 266,7700 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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%tł 17g *(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 z pieczarkami i żółtym serem duszone 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 097,4400 kcal
Białko 41,0800 g
Tłuszcz 52,5150 g
Węglowodany 111,6100 g
NKT 3,7385 g
Błonnik 16,8590 g
Cukry 7,6630 g
Sód 485,0003 mg

Kolacja

Polędwica 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 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 2 391,4000 kcal
Białko 77,8270 g
Tłuszcz 103,8170 g
Węglowodany 257,7320 g
NKT 19,9955 g
Błonnik 24,9810 g
Cukry 32,3935 g
Sód 2 698,6903 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 825tł 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 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

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 82%tł 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: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Margaryna miękka 17g *(mleko), 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), fileta z kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 115g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g *(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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,1600 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 1 948,7100 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zacierka na mleku 180g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g * (pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,9000 kcal
Białko 21,8580 g
Tłuszcz 23,5170 g
Węglowodany 77,1430 g
NKT 8,4870 g
Błonnik 2,1820 g
Cukry 8,2805 g
Sód 1 246,0600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 80 g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,9300 kcal
Białko 30,9390 g
Tłuszcz 21,8200 g
Węglowodany 84,7400 g
NKT 0,4762 g
Błonnik 13,0690 g
Cukry 3,1020 g
Sód 202,2300 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 30g *(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 445,6600 kcal
Białko 11,0390 g
Tłuszcz 17,7350 g
Węglowodany 57,2490 g
NKT 5,6880 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,1500 g
Sód 668,2300 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 944,2900 kcal
Białko 69,8960 g
Tłuszcz 65,4120 g
Węglowodany 248,4920 g
NKT 15,8432 g
Błonnik 20,4110 g
Cukry 25,1725 g
Sód 2 174,9200 mg

Środa 21-01-2026

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynea 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 mięsny 250g *(pszenica, seler), Kotlet schabowy smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z czerwonej kapusty 100g *(jaja, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 894,3825 kcal
Białko 27,6900 g
Tłuszcz 34,9988 g
Węglowodany 118,4841 g
NKT 4,3788 g
Błonnik 14,2340 g
Cukry 3,5335 g

Sód 311,2690 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 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka 50g, Herbata czarna 200g

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 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 2 254,1325 kcal

Białko 79,7830 g

Tłuszcz 91,4508 g

Węglowodany 264,0921 g

NKT 24,1958 g

Błonnik 16,1310 g

Cukry 32,1635 g

Sód 2 359,1790 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), 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 82%tł 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

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

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 graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 60g, 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

Krupnik na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Kotlet schabowy smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z czerwonej kapusty 100g *(jaja, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 894,3825 kcal
Białko 27,6900 g
Tłuszcz 34,9988 g
Węglowodany 118,4841 g
NKT 4,3788 g
Błonnik 14,2340 g
Cukry 3,5335 g
Sód 311,2690 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł. 40g *(mleko), Chleb pszenno-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 2 174,8925 kcal
Białko 76,7820 g
Tłuszcz 89,2758 g
Węglowodany 256,4261 g
NKT 23,9033 g
Błonnik 20,0310 g
Cukry 23,9135 g
Sód 2 469,6590 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% tł 17g *(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 pszenno - 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: 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

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 pszenno- żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,0500 kcal
Białko 25,9330 g
Tłuszcz 26,6820 g
Węglowodany 81,4830 g
NKT 9,3825 g
Błonnik 1,3570 g

Cukry 12,7000 g
Sód 944,7600 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 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,1600 kcal
Białko 27,4950 g
Tłuszcz 19,7190 g
Węglowodany 111,3210 g
NKT 6,8522 g
Błonnik 19,3440 g
Cukry 6,3330 g
Sód 406,9900 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 40g, Twaróg półtł 20g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 517,9600 kcal
Białko 16,6790 g
Tłuszcz 24,3350 g
Węglowodany 55,6490 g
NKT 7,6820 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,7000 g
Sód 889,2300 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 2 098,9700 kcal
Białko 76,1670 g
Tłuszcz 73,0760 g
Węglowodany 277,8130 g
NKT 25,1087 g
Błonnik 25,8610 g
Cukry 33,3730 g
Sód 2 299,3800 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa 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

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mies 250g *(pszenica, jaja, seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g, Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 363,9800 kcal
Białko 27,4590 g
Tłuszcz 74,6600 g
Węglowodany 145,8800 g
NKT 10,2027 g
Błonnik 20,9740 g
Cukry 3,9735 g
Sód 207,7749 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 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 2 823,1800 kcal
Białko 83,2370 g
Tłuszcz 137,0470 g
Węglowodany 296,3330 g
NKT 29,8367 g
Błonnik 23,2460 g
Cukry 31,7945 g
Sód 2 237,7349 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa 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 150g *(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 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 2 233,9200 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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 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

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 363,9800 kcal

Białko 27,4590 g

Tłuszcz 74,6600 g

Węglowodany 145,8800 g

NKT 10,2027 g

Błonnik 20,9740 g

Cukry 3,9735 g

Sód 207,7749 mg

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82tł 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 2 699,7400 kcal
Białko 76,4860 g
Tłuszcz 132,5220 g
Węglowodany 287,5320 g
NKT 28,1317 g
Błonnik 27,1460 g
Cukry 17,5945 g
Sód 2 284,9649 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(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 150g *(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 pszenno-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: 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 *(mleko), 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 150g *(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 *(mleko), 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 18g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,1000 kcal
Białko 24,2880 g
Tłuszcz 26,0270 g
Węglowodany 57,9430 g
NKT 9,3720 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 12,2150 g
Sód 715,9600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,8700 kcal
Białko 25,5700 g
Tłuszcz 16,4000 g
Węglowodany 89,8840 g
NKT 4,5538 g
Błonnik 16,2450 g
Cukry 8,3700 g
Sód 365,5803 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

Jajko gotowane 60g *(jaja), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,0600 kcal
Białko 17,7890 g
Tłuszcz 29,1850 g
Węglowodany 30,0090 g

NKT 6,9320 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,6060 g
Sód 666,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 809,8300 kcal
Białko 73,7070 g
Tłuszcz 73,9520 g
Węglowodany 207,1960 g
NKT 22,0498 g
Błonnik 20,4370 g
Cukry 33,8310 g
Sód 1 806,2703 mg

Piątek 23-01-2026

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 100g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 40g, Papryka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g * (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 jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko), Filet rybny dorsz smażony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 944,1600 kcal
Białko 20,0410 g
Tłuszcz 47,3090 g
Węglowodany 109,1370 g
NKT 5,0267 g
Błonnik 14,5750 g
Cukry 10,9610 g
Sód 562,9107 mg

Podwieczork

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Papryka czerwona 20g

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 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 2 562,5900 kcal
Białko 79,6450 g
Tłuszcz 115,0450 g
Węglowodany 290,2060 g
NKT 25,1347 g
Błonnik 20,7170 g
Cukry 29,0100 g
Sód 2 111,4807 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, 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), Masło.82% tł 8g *(mleko), 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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 293,0200 kcal
Białko 84,4940 g
Tłuszcz 90,5600 g
Węglowodany 289,3390 g
NKT 22,4790 g
Błonnik 17,6770 g
Cukry 19,4800 g
Sód 1 812,4100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb graham 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 jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, mleko), Filet rybny dorsz smażony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 944,1600 kcal
Białko 20,0410 g
Tłuszcz 47,3090 g
Węglowodany 109,1370 g
NKT 5,0267 g
Błonnik 14,5750 g
Cukry 10,9610 g
Sód 562,9107 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(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 2 282,7600 kcal
Białko 67,8530 g
Tłuszcz 98,5100 g
Węglowodany 267,0940 g
NKT 22,2627 g
Błonnik 23,2270 g
Cukry 29,6100 g
Sód 1 934,2907 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno- żytni 50g 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 warz 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: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 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 150g *(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

Jajecznicza na parze 80g *(jaja), Margaryna miękka 17g , 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 180g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 60g *(mleko), Masło 82%tł 8 g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g *(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 warzyw 180g *(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree 180g *(mleko), Kalafior gotowany 100g, Sok owocowy 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,4300 kcal
Białko 18,1710 g
Tłuszcz 5,3890 g
Węglowodany 98,7710 g
NKT 1,9820 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 4,2400 g
Sód 238,5100 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 825tł 17g *(mleko), Chleb pszenno- żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g * (pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 537,3600 kcal
Białko 15,6090 g
Tłuszcz 25,6350 g
Węglowodany 58,1040 g
NKT 6,5000 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 0,5590 g
Sód 582,7800 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 938,6500 kcal
Białko 68,9730 g
Tłuszcz 59,5120 g
Węglowodany 269,7230 g
NKT 19,1390 g
Błonnik 20,6970 g
Cukry 32,3190 g
Sód 1 503,6600 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,6000 kcal
Białko 28,5980 g
Tłuszcz 29,0370 g
Węglowodany 74,9430 g
NKT 8,9340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 10,4150 g
Sód 954,1600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 130g, Ogórek konserwowy 65g *(gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,6000 kcal
Białko 35,2800 g
Tłuszcz 31,4000 g
Węglowodany 108,3700 g
NKT 7,8050 g
Błonnik 16,7500 g
Cukry 3,4100 g
Sód 746,1500 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 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 18g *(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 2 320,0000 kcal
Białko 86,9480 g
Tłuszcz 93,2270 g
Węglowodany 265,2830 g
NKT 26,2240 g
Błonnik 21,4220 g
Cukry 35,5710 g
Sód 2 857,3100 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 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, jaja, orzechy, seler, sezam), 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

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, 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 2 296,8300 kcal
Białko 87,7020 g
Tłuszcz 93,2570 g
Węglowodany 260,0130 g
NKT 26,8482 g
Błonnik 16,1210 g
Cukry 37,0430 g
Sód 2 352,5400 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 60g, Ser żółty półtł 20g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,4500 kcal
Białko 29,6530 g
Tłuszcz 35,2320 g
Węglowodany 84,2280 g
NKT 12,0420 g
Błonnik 3,7270 g
Cukry 15,2400 g
Sód 1 296,6100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 130g, Ogórek konserwowy 65g *(gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,6000 kcal
Białko 35,2800 g
Tłuszcz 31,4000 g
Węglowodany 108,3700 g
NKT 7,8050 g
Błonnik 16,7500 g
Cukry 3,4100 g
Sód 746,1500 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 2 195,8100 kcal
Białko 77,8420 g
Tłuszcz 90,5870 g
Węglowodany 255,2070 g
NKT 27,7620 g
Błonnik 25,5770 g
Cukry 29,8900 g
Sód 3 064,4900 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 pszenno-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, jaja, orzechy, seler, sezam), 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: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Margaryna miękka 17g *(mleko), 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, jaja, orzechy, seler, sezam), 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 *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory b/skórki 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 8g *(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 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 na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(pszenica), ziemniaki gotowane 180g, Brokuł gotowany 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 654,3300 kcal

Białko 32,4640 g

Tłuszcz 23,8800 g

Węglowodany 82,9350 g

NKT 7,2217 g

Błonnik 12,7590 g

Cukry 2,5520 g

Sód 200,5800 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 40g, Masło 82% ω 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6600 kcal
Białko 13,2190 g
Tłuszcz 23,7250 g
Węglowodany 56,9690 g
NKT 7,4950 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0000 g
Sód 884,0300 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 983,5900 kcal
Białko 70,3810 g
Tłuszcz 78,6920 g
Węglowodany 240,3970 g
NKT 24,3657 g
Błonnik 20,1310 g
Cukry 36,5170 g
Sód 2 056,7700 mg

Niedziela 25-01-2026

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 82% ω 17g *(mleko), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,3000 kcal
Białko 21,4780 g
Tłuszcz 23,7020 g
Węglowodany 61,9780 g
NKT 8,5400 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 8,9500 g
Sód 840,0100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa z cebulką w sosie własnym pieczona 120g, ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,1900 kcal
Białko 33,0580 g
Tłuszcz 30,0300 g
Węglowodany 104,1690 g
NKT 7,3842 g
Błonnik 16,6680 g

Cukry 8,9340 g
Sód 323,4003 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 2 096,0900 kcal
Białko 82,8160 g
Tłuszcz 77,5820 g
Węglowodany 256,4470 g
NKT 24,1562 g
Błonnik 21,3700 g
Cukry 33,2240 g
Sód 2 148,5103 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, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,0000 kcal
Białko 24,8080 g
Tłuszcz 27,0120 g
Węglowodany 78,7280 g
NKT 8,6650 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 8,5500 g
Sód 868,9100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Marchew gotowana 150g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,7400 kcal
Białko 35,0380 g
Tłuszcz 17,3500 g
Węglowodany 103,3140 g
NKT 5,7297 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6240 g
Sód 361,0503 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 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 2 075,1400 kcal
Białko 90,0460 g
Tłuszcz 71,0520 g
Węglowodany 270,9420 g
NKT 22,6867 g
Błonnik 20,9250 g
Cukry 31,7140 g
Sód 2 066,6603 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 60g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,7000 kcal
Białko 25,6980 g
Tłuszcz 26,5320 g
Węglowodany 78,6680 g
NKT 9,8600 g
Błonnik 3,0820 g
Cukry 12,8500 g
Sód 1 094,2100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa z cebulką pieczona w sosie własnym 120g , Marchew gotowana 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), marchew gotowana 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 808,1900 kcal
Białko 33,0580 g
Tłuszcz 30,0300 g
Węglowodany 104,1690 g
NKT 7,3842 g
Błonnik 16,6680 g
Cukry 8,9340 g
Sód 323,4003 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,1600 kcal
Białko 21,7890 g
Tłuszcz 18,6750 g
Węglowodany 55,3290 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,3000 g
Sód 948,5300 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 2 100,8500 kcal
Białko 85,7050 g
Tłuszcz 77,2770 g
Węglowodany 256,5260 g
NKT 24,5932 g
Błonnik 24,3700 g
Cukry 26,7240 g
Sód 2 422,5403 mg

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), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,8500 kcal
Białko 27,6230 g
Tłuszcz 28,0920 g
Węglowodany 80,5330 g
NKT 9,8475 g
Błonnik 1,8570 g
Cukry 12,7000 g
Sód 1 039,2600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 711,0800 kcal
Białko 35,1480 g
Tłuszcz 17,4100 g
Węglowodany 103,4140 g
NKT 5,7497 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6440 g
Sód 362,3103 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,1600 kcal
Białko 24,0390 g
Tłuszcz 20,2750 g
Węglowodany 58,5290 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 2 037,8900 kcal
Białko 91,9700 g
Tłuszcz 67,8170 g
Węglowodany 260,8360 g
NKT 22,9462 g
Błonnik 21,3500 g
Cukry 26,1340 g

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 40g, Jajecznica na parze 50g *(jaja), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 720,3600 kcal
Białko 30,2890 g
Tłuszcz 33,8350 g
Węglowodany 76,9040 g
NKT 8,7695 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 6,8560 g
Sód 933,1500 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw warzyw 250g *(seler), Kurczak gotowany 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,1600 kcal
Białko 33,9840 g
Tłuszcz 16,9300 g
Węglowodany 104,3540 g
NKT 5,6575 g
Błonnik 16,8590 g
Cukry 8,5820 g
Sód 358,0703 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, 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 2 018,4800 kcal
Białko 85,5520 g
Tłuszcz 72,4800 g
Węglowodany 259,6370 g
NKT 21,2490 g
Błonnik 19,1690 g
Cukry 18,9780 g
Sód 2 105,6503 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 180g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,6000 kcal
Białko 20,4780 g
Tłuszcz 25,0720 g
Węglowodany 77,4980 g
NKT 8,8050 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,7000 g
Sód 791,8100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 180g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Marchew gotowana 100g, Ziemniaki gotowane 180g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 592,7400 kcal
Białko 27,6680 g
Tłuszcz 14,2400 g
Węglowodany 88,4640 g
NKT 4,4087 g
Błonnik 13,4730 g
Cukry 8,0740 g
Sód 322,8503 mg

Podwieczorek

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 40g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,9600 kcal
Białko 15,5990 g
Tłuszcz 18,6750 g
Węglowodany 57,4890 g
NKT 5,9030 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,3500 g
Sód 745,5300 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 849,1000 kcal
Białko 69,3050 g
Tłuszcz 60,5270 g
Węglowodany 250,6110 g
NKT 20,2487 g
Błonnik 20,8750 g
Cukry 32,7640 g
Sód 1 918,5903 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	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyny i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				