

Jadłospis dekadowy od 26-01-2026 do 04-02-2026



Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Poniedziałek 26-01-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,2500 kcal

Białko 21,5730 g

Tłuszcz 22,1120 g

Węglowodany 68,0980 g

NKT 8,1880 g

Błonnik 3,7970 g

Cukry 9,2700 g

Sód 814,7100 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Kieszonki schabowe duszone *(jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g, Surówka z białej kapusty z olejem 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 060,8105 kcal

Białko 32,3960 g

Tłuszcz 50,7697 g

Węglowodany 118,6120 g

NKT 6,7016 g

Błonnik 16,7900 g

Cukry 11,6503 g

Sód 513,5607 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 220,3400 kcal

Białko 8,5760 g

Tłuszcz 8,1100 g

Węglowodany 28,9860 g

NKT 2,6230 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 1,1000 g

Sód 463,4200 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 560,2400 kcal

Białko 18,9000 g

Tłuszcz 21,5140 g

Węglowodany 65,5950 g

NKT 7,3390 g

Błonnik 0,8900 g

Cukry 3,5000 g

Sód 592,4900 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 2 529,4405 kcal
Białko 86,6050 g
Tłuszcz 104,5457 g
Węglowodany 299,6510 g
NKT 25,9436 g
Błonnik 26,2870 g
Cukry 28,1603 g
Sód 2 440,5807 mg

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

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% \dagger 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,5000 kcal
Białko 24,6980 g
Tłuszcz 25,3620 g
Węglowodany 82,9330 g
NKT 8,2655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 8,8000 g
Sód 848,6600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), bitka wieprzowa duszona w sosie 120g *(pszenica), buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 532,1000 kcal
Białko 17,5000 g
Tłuszcz 24,5600 g
Węglowodany 61,3900 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,7000 g
Sód 781,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 265,0500 kcal
Białko 88,2740 g
Tłuszcz 84,8210 g
Węglowodany 293,2380 g
NKT 27,1971 g
Błonnik 23,3770 g
Cukry 27,5000 g
Sód 2 423,6703 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,0500 kcal
Białko 26,6530 g
Tłuszcz 26,0720 g
Węglowodany 84,5580 g
NKT 8,7280 g
Błonnik 6,4970 g
Cukry 13,1700 g
Sód 1 241,6100 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Kieszonki schabowe duszone *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 106,3310 kcal
Białko 33,5356 g
Tłuszcz 51,4355 g
Węglowodany 127,5374 g
NKT 6,8561 g
Błonnik 16,7900 g
Cukry 11,6503 g
Sód 573,7728 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17 g (mleko), Chleb pszenno- żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 484,6000 kcal
Białko 15,9790 g
Tłuszcz 18,4790 g
Węglowodany 57,3040 g
NKT 6,3690 g
Błonnik 3,5900 g
Cukry 2,6000 g
Sód 539,3200 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 2 407,7810 kcal
Białko 81,3276 g
Tłuszcz 98,0265 g
Węglowodany 287,7594 g
NKT 23,0451 g
Błonnik 28,7970 g
Cukry 30,0603 g
Sód 2 411,1028 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyntka drobiowa 60g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno- żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,1000 kcal
Białko 27,4480 g
Tłuszcz 26,2420 g
Węglowodany 84,4530 g
NKT 9,3855 g
Błonnik 5,5220 g
Cukry 12,9500 g
Sód 1 014,1600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), bitka wieprzowa duszona w sosie 120g *(pszenica), buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,7100 kcal
Białko 34,0700 g
Tłuszcz 24,8790 g
Węglowodany 109,7690 g
NKT 7,8086 g
Błonnik 16,1850 g
Cukry 18,2600 g
Sód 319,7903 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno- żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,6000 kcal
Białko 18,5490 g
Tłuszcz 20,2790 g
Węglowodany 60,9740 g
NKT 6,4690 g
Błonnik 2,2400 g
Cukry 2,8500 g
Sód 493,8200 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 2 104,2100 kcal
Białko 85,2270 g
Tłuszcz 73,4400 g
Węglowodany 273,5560 g
NKT 24,7551 g
Błonnik 25,8670 g
Cukry 36,7000 g
Sód 1 884,1703 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 658,5000 kcal
Białko 25,0980 g
Tłuszcz 24,2620 g
Węglowodany 79,2330 g
NKT 9,1655 g
Błonnik 4,1720 g
Cukry 13,4000 g
Sód 950,6600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 898,2100 kcal
Białko 33,8700 g
Tłuszcz 45,3790 g
Węglowodany 91,1690 g
NKT 9,4598 g
Błonnik 16,1850 g
Cukry 18,2600 g

Sód 261,8403 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 487,6000 kcal

Białko 17,9990 g

Tłuszcz 18,7790 g

Węglowodany 55,7740 g

NKT 6,3690 g

Błonnik 0,8900 g

Cukry 3,3000 g

Sód 500,8200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 164,9100 kcal

Białko 86,8670 g

Tłuszcz 93,8200 g

Węglowodany 235,1760 g

NKT 26,7943 g

Błonnik 21,2470 g

Cukry 36,7600 g

Sód 1 826,7203 mg

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

Śniadanie

Kasza jęczminna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 40g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,1000 kcal

Białko 26,8980 g

Tłuszcz 24,7420 g

Węglowodany 79,2530 g

NKT 9,2855 g

Błonnik 4,1720 g

Cukry 13,4000 g

Sód 1 021,1600 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), bitka wieprzowa duszona w sosie 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, buraczki gotowane 120g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 729,7100 kcal

Białko 32,9800 g

Tłuszcz 28,8090 g

Węglowodany 87,1690 g

NKT 8,0168 g

Błonnik 15,6850 g

Cukry 18,1600 g

Sód 253,3903 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

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Połędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 546,6000 kcal

Białko 26,7990 g

Tłuszcz 20,0290 g

Węglowodany 58,2740 g

NKT 6,5290 g

Błonnik 0,8900 g

Cukry 3,8000 g

Sód 857,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 117,0100 kcal

Białko 96,9770 g

Tłuszcz 79,4800 g

Węglowodany 242,4960 g

NKT 25,6713 g

Błonnik 23,1470 g

Cukry 47,1600 g

Sód 2 247,2703 mg

Wtorek 27-01-2026

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

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 60g, 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 640,8000 kcal

Białko 24,1180 g

Tłuszcz 29,4670 g

Węglowodany 64,6330 g

NKT 10,2220 g

Błonnik 0,8320 g

Cukry 9,7605 g

Sód 1 072,9600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150g *(pszenica), Kluski z mąki ziemniaczanej 270g *(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 370,5725 kcal
Białko 38,0350 g
Tłuszcz 54,2748 g
Węglowodany 182,6981 g
NKT 8,7981 g
Błonnik 10,9450 g
Cukry 2,9400 g
Sód 365,6790 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, 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 527,3000 kcal
Białko 15,3800 g
Tłuszcz 20,7700 g
Węglowodany 61,9400 g
NKT 7,0770 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5000 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 2 875,4125 kcal
Białko 94,3990 g
Tłuszcz 118,2218 g
Węglowodany 347,9071 g
NKT 30,6391 g
Błonnik 15,0570 g
Cukry 17,2005 g
Sód 2 719,8590 mg

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, 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 733,0000 kcal
Białko 27,7980 g
Tłuszcz 32,8270 g
Węglowodany 82,8330 g
NKT 10,3620 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 9,3605 g
Sód 1 107,3600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, 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 527,3000 kcal
Białko 15,3800 g
Tłuszcz 20,7700 g
Węglowodany 61,9400 g
NKT 7,0770 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5000 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 2 336,4700 kcal

Białko 92,5430 g

Tłuszcz 90,5570 g

Węglowodany 279,1990 g

NKT 22,5652 g

Błonnik 16,6810 g

Cukry 17,0625 g

Sód 2 546,4100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% ω 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 833,0000 kcal

Białko 26,4980 g

Tłuszcz 41,6270 g

Węglowodany 81,1330 g

NKT 12,0750 g

Błonnik 3,5320 g

Cukry 13,6605 g

Sód 1 252,3600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem i warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150g *(pszenica), Kluski z mąki ziemniaczanej 270g *(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 100g *(jaja, gorczyca), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 370,5725 kcal

Białko 38,0350 g

Tłuszcz 54,2748 g

Węglowodany 182,6981 g

NKT 8,7981 g

Błonnik 10,9450 g

Cukry 2,9400 g

Sód 365,6790 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,6600 kcal

Białko 12,7790 g

Tłuszcz 17,9350 g

Węglowodany 54,1190 g

NKT 6,2070 g

Błonnik 3,0900 g

Cukry 1,0000 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 2 734,2325 kcal

Białko 78,2120 g

Tłuszcz 114,1368 g

Węglowodany 328,9501 g

NKT 27,1801 g

Błonnik 19,0670 g

Cukry 27,6005 g

Sód 2 479,2690 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 834,9000 kcal

Białko 27,2080 g

Tłuszcz 41,8970 g

Węglowodany 84,2930 g

NKT 11,6950 g

Błonnik 2,1820 g

Cukry 13,4205 g

Sód 1 116,6600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 721,9300 kcal

Białko 31,8990 g

Tłuszcz 21,9000 g

Węglowodany 95,5400 g

NKT 0,4842 g

Błonnik 15,0690 g

Cukry 3,5020 g

Sód 207,8300 mg

Kolacja

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, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 476,6600 kcal

Białko 15,0290 g

Tłuszcz 19,5350 g

Węglowodany 57,3190 g

NKT 6,2070 g

Błonnik 1,7400 g

Cukry 0,8500 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 2 107,4900 kcal

Białko 75,0360 g

Tłuszcz 83,6320 g

Węglowodany 248,1520 g

NKT 18,4862 g

Błonnik 20,4910 g

Cukry 27,7725 g

Sód 2 135,7200 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 831,0000 kcal

Białko 28,1980 g

Tłuszcz 41,7270 g

Węglowodany 79,1330 g

NKT 11,9750 g

Błonnik 0,8320 g

Cukry 13,9605 g

Sód 1 209,3600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,9300 kcal

Białko 31,6990 g

Tłuszcz 21,9000 g

Węglowodany 76,9400 g

NKT 0,4242 g

Błonnik 15,0690 g

Cukry 3,5020 g

Sód 155,8300 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 454,6600 kcal

Białko 14,4790 g

Tłuszcz 18,0350 g

Węglowodany 52,1190 g

NKT 6,1070 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,3000 g

Sód 816,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 052,1900 kcal
Białko 84,2760 g
Tłuszcz 87,0620 g
Węglowodany 217,1920 g
NKT 20,3062 g
Błonnik 16,2910 g
Cukry 20,5625 g
Sód 2 294,8200 mg

Środa 28-01-2026

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,7500 kcal
Białko 25,3330 g
Tłuszcz 26,0120 g
Węglowodany 71,0430 g
NKT 9,6125 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 13,0200 g
Sód 883,9600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), Marchew gotowana z groszkiem 150g, Sok owocowy 200g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 133,5600 kcal
Białko 37,1200 g
Tłuszcz 59,2090 g
Węglowodany 109,2910 g
NKT 7,6725 g
Błonnik 14,5790 g
Cukry 6,3230 g
Sód 346,3400 mg

Podwieczork

Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%^{tł} 8g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 308,2100 kcal
Białko 10,5040 g
Tłuszcz 16,5650 g
Węglowodany 30,7240 g
NKT 5,7395 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 1,6000 g
Sód 270,3800 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,3600 kcal
Białko 13,2590 g
Tłuszcz 23,0950 g
Węglowodany 62,0190 g
NKT 6,4470 g
Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,6000 g
Sód 934,1300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 687,8800 kcal
Białko 87,1160 g
Tłuszcz 125,1810 g
Węglowodany 284,0770 g
NKT 29,5715 g
Błonnik 19,7410 g
Cukry 32,5430 g
Sód 2 436,8100 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 417,5500 kcal
Białko 21,6930 g
Tłuszcz 24,8920 g
Węglowodany 28,5830 g
NKT 9,3945 g
Błonnik 0,3970 g
Cukry 12,4500 g
Sód 517,4600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Sok owocowy 200g, Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 112,7500 kcal
Białko 34,4960 g
Tłuszcz 56,5190 g
Węglowodany 112,8600 g
NKT 6,9018 g
Błonnik 22,2450 g
Cukry 11,4410 g
Sód 471,2603 mg

Podwieczork

Twaróg p1ł 40g *(mleko), Masło 82% tł 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 325,7100 kcal
Białko 11,1040 g
Tłuszcz 17,9150 g
Węglowodany 30,9740 g
NKT 5,8395 g
Błonnik 0,7650 g

Cukry 1,3000 g
Sód 220,3800 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 60g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g * (pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 403,1600 kcal
Białko 12,9590 g
Tłuszcz 25,1750 g
Węglowodany 31,9590 g
NKT 6,5370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,6200 g
Sód 661,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 333,1700 kcal
Białko 81,1520 g
Tłuszcz 124,8010 g
Węglowodany 215,3760 g
NKT 28,7728 g
Błonnik 25,2970 g
Cukry 35,8110 g
Sód 1 872,6303 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82 %tł 17g *(mleko), Chleb mieszany na zakwasie 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,9500 kcal
Białko 24,5130 g
Tłuszcz 26,1720 g
Węglowodany 82,8430 g
NKT 9,7525 g
Błonnik 2,7070 g
Cukry 12,9200 g
Sód 1 018,3600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), Marchew gotowana z groszkiem 100g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok malinowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 133,5600 kcal
Białko 37,1200 g
Tłuszcz 59,2090 g
Węglowodany 109,2910 g
NKT 7,6725 g

Błonnik 14,5790 g
Cukry 6,3230 g
Sód 346,3400 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Ser żółty półtłusty 20g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,3600 kcal
Białko 15,5990 g
Tłuszcz 26,7550 g
Węglowodany 54,5790 g
NKT 8,3470 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,1000 g
Sód 1 065,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabło-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 440,8700 kcal
Białko 78,1320 g
Tłuszcz 112,4360 g
Węglowodany 257,7130 g
NKT 25,8720 g
Błonnik 21,8760 g
Cukry 30,3430 g
Sód 2 432,0300 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0000 kcal
Białko 26,2080 g
Tłuszcz 27,6620 g
Węglowodany 82,6780 g
NKT 9,6900 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 12,7000 g
Sód 967,9100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,3700 kcal
Białko 25,8550 g
Tłuszcz 22,8650 g
Węglowodany 133,5390 g
NKT 6,2268 g

Błonnik 20,0750 g
Cukry 10,7110 g
Sód 328,8503 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g * (pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 511,1600 kcal
Białko 12,9290 g
Tłuszcz 24,3350 g
Węglowodany 57,4190 g
NKT 6,5070 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,9500 g
Sód 835,7300 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 2 115,5300 kcal
Białko 65,8920 g
Tłuszcz 75,1620 g
Węglowodany 284,6360 g
NKT 22,5238 g
Błonnik 25,0470 g
Cukry 34,3610 g
Sód 2 134,4903 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%^{tł} 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Rzodkiewka 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 615,8000 kcal
Białko 24,7780 g
Tłuszcz 25,9020 g
Węglowodany 67,6780 g
NKT 9,5500 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 12,9500 g
Sód 883,5100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 766,3700 kcal
Białko 25,6550 g
Tłuszcz 22,8650 g
Węglowodany 114,9390 g
NKT 6,1668 g
Błonnik 20,0750 g

Cukry 10,7110 g
Sód 276,8503 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 60g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,9600 kcal
Białko 11,4990 g
Tłuszcz 22,5750 g
Węglowodany 42,4190 g
NKT 6,3670 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 751,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 941,7300 kcal
Białko 71,8320 g
Tłuszcz 76,7420 g
Węglowodany 234,0360 g
NKT 23,8838 g
Błonnik 20,8470 g
Cukry 26,6610 g
Sód 2 025,0903 mg

Czwartek 29-01-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 621,9000 kcal
Białko 23,3580 g
Tłuszcz 23,7170 g
Węglowodany 69,1430 g
NKT 9,4970 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,0150 g
Sód 1 213,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięs250g *(pszenica, jaja, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g*(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 791,3100 kcal
Białko 36,5540 g
Tłuszcz 25,3150 g
Węglowodany 103,8360 g
NKT 3,9359 g
Błonnik 16,3440 g
Cukry 11,2720 g

Sód 502,6807 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 20g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,0600 kcal

Białko 18,3790 g

Tłuszcz 27,8450 g

Węglowodany 64,0190 g

NKT 6,6100 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 2,4000 g

Sód 918,0300 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 253,2900 kcal

Białko 12,6410 g

Tłuszcz 9,9400 g

Węglowodany 29,4010 g

NKT 3,1495 g

Błonnik 3,2650 g

Cukry 0,8000 g

Sód 606,0700 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 2 466,3600 kcal

Białko 96,9920 g

Tłuszcz 89,1570 g

Węglowodany 295,7590 g

NKT 24,3844 g

Błonnik 23,8010 g

Cukry 40,1270 g

Sód 3 298,2407 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,6600 kcal
Białko 21,6390 g
Tłuszcz 32,7450 g
Węglowodany 63,8790 g
NKT 7,0100 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0060 g
Sód 994,6300 mg

Dodatek 2 Śniadania

Poładwica wieprzowa parzona 30g, Masło 82%tł 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 262,4900 kcal
Białko 15,7010 g
Tłuszcz 9,6400 g
Węglowodany 29,3010 g

NKT 3,7495 g
Błonnik 3,2650 g
Cukry 0,8000 g
Sód 688,5700 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 2 436,7900 kcal
Białko 107,4060 g
Tłuszcz 85,1020 g
Węglowodany 287,2070 g
NKT 27,5072 g
Błonnik 18,6400 g
Cukry 35,0850 g
Sód 3 207,8403 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka wieprzowa 45g, Masło 82 %tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,1000 kcal
Białko 20,9380 g
Tłuszcz 22,8770 g
Węglowodany 78,5930 g
NKT 9,1370 g
Błonnik 3,0820 g
Cukry 10,9150 g
Sód 1 324,9600 mg

Obiad

Rosół na porcji rosółowej z makaronem n a w y w m i ę s 250g *(pszenica, jaja, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok malinowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 791,3100 kcal
Białko 36,5540 g
Tłuszcz 25,3150 g
Węglowodany 103,8360 g
NKT 3,9359 g
Błonnik 16,3440 g
Cukry 11,2720 g
Sód 502,6807 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,4600 kcal
Białko 19,0590 g
Tłuszcz 27,3850 g

Węglowodany 56,0790 g
NKT 6,7135 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,5060 g
Sód 946,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt brzoskwiowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 130,6700 kcal
Białko 81,7110 g
Tłuszcz 77,6170 g
Węglowodany 256,8680 g
NKT 20,8784 g
Błonnik 24,4360 g
Cukry 26,3330 g
Sód 2 830,2707 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 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, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 597,4600 kcal
Białko 21,3090 g
Tłuszcz 28,9850 g

Węglowodany 59,2790 g
NKT 6,7135 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,3560 g
Sód 896,2300 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 047,4000 kcal
Białko 85,1050 g
Tłuszcz 70,8620 g
Węglowodany 255,9460 g
NKT 23,1012 g
Błonnik 16,5750 g
Cukry 22,5850 g
Sód 2 486,0803 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ogórek kiszony 60 g ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,6400 kcal
Białko 39,6780 g
Tłuszcz 17,5800 g
Węglowodany 86,4640 g
NKT 6,6687 g
Błonnik 12,9330 g
Cukry 6,1740 g
Sód 219,9803 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,2600 kcal
Białko 21,5490 g
Tłuszcz 32,4250 g

Węglowodany 44,2890 g
NKT 6,9570 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,7060 g
Sód 882,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 991,9000 kcal
Białko 94,5850 g
Tłuszcz 79,3220 g
Węglowodany 209,8960 g
NKT 24,9327 g
Błonnik 13,7050 g
Cukry 22,6950 g
Sód 2 427,2703 mg

Piątek 30-01-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,2600 kcal
Białko 25,9030 g
Tłuszcz 23,2680 g
Węglowodany 68,9280 g
NKT 8,7830 g
Błonnik 0,4420 g
Cukry 12,5000 g
Sód 513,4700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kotlet z jaj z cebulką duszony 145g *(pszenica, jaja), sos musztardowy 50g *(pszenica, gorczyca), sałatka z buraków gotowanych z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 080,9100 kcal
Białko 31,4430 g
Tłuszcz 45,2880 g
Węglowodany 133,8210 g
NKT 3,1245 g
Błonnik 20,2930 g
Cukry 16,1030 g
Sód 609,2603 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

Ser żółty półtł 42g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82% tł 17 g *(mleko), Chleb razowy 120g * (pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3000 kcal
Białko 18,3700 g
Tłuszcz 28,4600 g
Węglowodany 81,7400 g
NKT 11,5650 g
Błonnik 0,4000 g
Cukry 6,2000 g
Sód 1 003,7000 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 2 776,7600 kcal
Białko 88,3970 g
Tłuszcz 113,4560 g
Węglowodany 335,7900 g
NKT 27,1765 g
Błonnik 25,9450 g
Cukry 38,3130 g
Sód 2 466,8503 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(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 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 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 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 mleczna z mąka 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półt z koperkiem 80g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,9600 kcal
Białko 27,5130 g
Tłuszcz 24,6880 g
Węglowodany 83,9980 g
NKT 9,5350 g
Błonnik 3,5320 g
Cukry 15,1000 g
Sód 676,0700 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mięs 250g *(pszenica, orzechy, seler), Ryba po grecku gotowana 250g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Sałatka z buraków gotowanych z cebulką 100g, ziemniaki gotowane 220g, Sok malinowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 192,1900 kcal
Białko 33,2980 g
Tłuszcz 52,0280 g
Węglowodany 144,8670 g
NKT 3,7297 g
Błonnik 24,1280 g
Cukry 19,9675 g
Sód 505,6605 mg

Kolacja

Ser żółty półt42g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% 17g *(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 616,6600 kcal
Białko 15,7690 g
Tłuszcz 25,6250 g
Węglowodany 73,9190 g
NKT 10,6950 g
Błonnik 3,1000 g
Cukry 5,7000 g
Sód 955,0300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt truskawkowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 616,6100 kcal
Białko 81,7400 g
Tłuszcz 104,3810 g
Węglowodany 321,1440 g
NKT 25,0517 g
Błonnik 32,6800 g
Cukry 43,4075 g
Sód 2 193,1605 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

Sobota 31-01-2026

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

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 wyw mięs 250g *(seler), buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Schab gotowany 70g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,3200 kcal
Białko 30,5900 g
Tłuszcz 14,6300 g
Węglowodany 100,9940 g
NKT 2,9786 g
Błonnik 19,1150 g
Cukry 14,8800 g
Sód 243,5503 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 2 202,0800 kcal
Białko 86,2570 g
Tłuszcz 79,5220 g
Węglowodany 269,7260 g
NKT 22,0676 g
Błonnik 20,2770 g
Cukry 49,9050 g
Sód 2 442,5403 mg

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

Śniadanie

Kasza 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 30g, 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 84,1380 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 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

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

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 2 544,4100 kcal
Białko 94,0480 g
Tłuszcz 95,5360 g
Węglowodany 323,3570 g
NKT 26,3211 g
Błonnik 18,1370 g
Cukry 49,4250 g
Sód 2 474,0503 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 20g, 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 mięs 250g *(seler), Schab gotowany 70g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), buraczki gotowane gotowane 100g, ziemniaki gotowane z wody 220g, Sok malinowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,3200 kcal
Białko 30,5900 g
Tłuszcz 14,6300 g
Węglowodany 100,9940 g
NKT 2,9786 g
Błonnik 19,1150 g
Cukry 14,8800 g
Sód 243,5503 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Serek topiony śmietankowy 25g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty zielonej 100g, Chleb mieszany 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 2 160,7300 kcal
Białko 76,2820 g
Tłuszcz 80,6720 g
Węglowodany 265,0010 g
NKT 20,4676 g
Błonnik 25,6770 g
Cukry 47,5050 g
Sód 2 445,1403 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 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,0500 kcal
Białko 25,5730 g
Tłuszcz 25,5170 g
Węglowodany 80,9380 g
NKT 9,2165 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 12,8650 g
Sód 943,3100 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

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: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 595,8500 kcal
Białko 24,1430 g
Tłuszcz 23,7570 g
Węglowodany 65,9380 g
NKT 9,0765 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 13,1150 g
Sód 858,9100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 50g *(pszenica), buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,9600 kcal
Białko 29,4200 g
Tłuszcz 16,0440 g
Węglowodany 94,1040 g
NKT 3,6076 g
Błonnik 16,2100 g
Cukry 14,7700 g
Sód 280,5903 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,4600 kcal
Białko 14,1090 g
Tłuszcz 33,5050 g
Węglowodany 43,9290 g
NKT 8,4750 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,6400 g
Sód 888,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 907,8700 kcal

Białko 77,5720 g
Tłuszcz 78,7060 g
Węglowodany 212,9710 g
NKT 22,9591 g
Błonnik 17,7470 g
Cukry 31,3250 g
Sód 2 141,8303 mg

Niedziela 01-02-2026

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb g r a h a m 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), Pieczeń wieprzowa z cebulką pieczona w sosie własnym 120g, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 093,5550 kcal
Białko 33,6580 g
Tłuszcz 39,8480 g
Węglowodany 99,6250 g
NKT 7,14275 g
Błonnik 16,8430 g
Cukry 16,0060 g
Sód 174,36035 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

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda 10 g *(gorczyca), Masło 82%Tłuszczu 20g *(mleko), Chleb g r a h a m 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 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 571,7050 kcal
Białko 97,5010 g
Tłuszcz 96,0300 g
Węglowodany 257,8880 g
NKT 24,50525 g
Błonnik 20,7500 g
Cukry 39,6420 g
Sód 2 772,02035 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), Połudwica wieprzowa parzona 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Jajko gotowane 60g *(jaja), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,6500 kcal
Białko 32,4530 g
Tłuszcz 30,0820 g
Węglowodany 77,2230 g
NKT 9,5825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 8,7060 g
Sód 1 066,8600 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, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 024,9000 kcal
Białko 34,5550 g
Tłuszcz 29,9000 g
Węglowodany 101,9900 g
NKT 6,6550 g
Błonnik 15,8450 g
Cukry 11,1250 g
Sód 356,4300 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%Tłuszczu 20g *(mleko), Sałata zielona 60g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna

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 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 171,1000 kcal
Białko 84,5930 g
Tłuszcz 81,8820 g
Węglowodany 214,6480 g
NKT 24,5340 g
Błonnik 22,2570 g
Cukry 33,7310 g
Sód 1 854,1400 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%Tłuszczu 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 z warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Pieczeń wieprzowa z cebulką pieczoną w sosie własnym 120g, ziemniaki gotowane 220g, surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 003,5600 kcal
Białko 33,6580 g
Tłuszcz 29,8980 g
Węglowodany 99,1260 g
NKT 7,1427 g
Błonnik 16,8430 g
Cukry 15,5060 g
Sód 174,3603 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda 10g*(gorczyca), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), 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 brzoskwiowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 414,2700 kcal
Białko 94,7800 g
Tłuszcz 84,1050 g
Węglowodany 252,7180 g
NKT 24,1752 g
Błonnik 24,6500 g
Cukry 30,5420 g
Sód 2 878,2503 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%Tłuszczu 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, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 044,5300 kcal
Białko 34,1840 g
Tłuszcz 33,4300 g
Węglowodany 99,2200 g
NKT 6,9952 g
Błonnik 14,1490 g
Cukry 10,4220 g
Sód 319,6800 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, 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 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 412,7900 kcal
Białko 90,9410 g
Tłuszcz 87,3770 g
Węglowodany 259,3070 g
NKT 25,1322 g
Błonnik 20,0210 g
Cukry 27,2780 g
Sód 2 308,9200 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,6500 kcal
Białko 35,1030 g
Tłuszcz 30,5820 g
Węglowodany 76,7230 g
NKT 10,4825 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 13,1560 g
Sód 1 118,8600 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, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 812,5300 kcal
Białko 34,1840 g
Tłuszcz 33,4300 g
Węglowodany 94,0200 g
NKT 6,9952 g
Błonnik 14,1490 g
Cukry 4,6620 g
Sód 319,6800 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,6100 kcal
Białko 14,1040 g
Tłuszcz 17,8150 g
Węglowodany 50,0140 g
NKT 6,0895 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,3000 g
Sód 813,8800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 129,7900 kcal
Białko 94,3910 g
Tłuszcz 87,8270 g
Węglowodany 230,7570 g
NKT 25,5672 g
Błonnik 14,9210 g
Cukry 21,1180 g
Sód 2 378,4200 mg

Poniedziałek 02-02-2026

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%Tłuszczu 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 n wyw mię. 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 263,7500 kcal
Białko 35,7060 g
Tłuszcz 53,8990 g
Węglowodany 101,6000 g
NKT 7,2953 g
Błonnik 19,4150 g
Cukry 22,4410 g
Sód 431,6603 mg

Podwieczork

Budyń 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 półł.z kopi rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%Tłuszczu 20g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, 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 2 638,4900 kcal
Białko 82,7390 g
Tłuszcz 102,7550 g
Węglowodany 252,2730 g
NKT 24,6843 g
Błonnik 23,1470 g
Cukry 51,1710 g
Sód 1 938,5603 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%Tłuszczu 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 mięsem wp i z warzywami gotowane 260g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 926,2500 kcal

Białko 37,5300 g
Tłuszcz 22,5600 g
Węglowodany 93,0500 g
NKT 8,0170 g
Błonnik 4,3700 g
Cukry 7,8600 g
Sód 218,8000 mg

Podwieczork

Budyń 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 koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%Tłuszczu 20g *(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 2 312,7900 kcal
Białko 87,7630 g
Tłuszcz 75,0560 g
Węglowodany 244,2030 g
NKT 25,8660 g
Błonnik 8,1020 g
Cukry 37,3900 g
Sód 1 595,3000 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienna 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, 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 n wyw mię. 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet de Volaille smażony 90g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 95g *(mleko), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 263,7500 kcal
Białko 35,7060 g
Tłuszcz 53,8990 g
Węglowodany 101,6000 g
NKT 7,2953 g
Błonnik 19,4150 g
Cukry 22,4410 g
Sód 431,6603 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtł 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 jabłko-ban-jag 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 2 481,5700 kcal
Białko 76,0580 g
Tłuszcz 97,6120 g
Węglowodany 247,8670 g
NKT 23,3653 g
Błonnik 27,6470 g
Cukry 48,1710 g
Sód 1 989,3603 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, rzodkiewka 40 g, 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), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 027,6500 kcal
Białko 37,7700 g
Tłuszcz 32,5900 g
Węglowodany 95,6000 g
NKT 8,7420 g
Błonnik 5,8400 g
Cukry 8,1600 g
Sód 244,6000 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłz koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%Tłuszczu 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 2 279,9500 kcal
Białko 82,2820 g
Tłuszcz 79,3010 g
Węglowodany 247,6920 g
NKT 24,7110 g
Błonnik 11,3720 g
Cukry 33,1900 g
Sód 1 697,7300 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,6000 kcal
Białko 32,0030 g
Tłuszcz 30,5920 g
Węglowodany 76,3780 g
NKT 10,0120 g

Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,3360 g
Sód 1 054,6100 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 784,2500 kcal
Białko 37,5300 g
Tłuszcz 32,5600 g
Węglowodany 87,8500 g
NKT 8,7300 g
Błonnik 4,3700 g
Cukry 2,1000 g
Sód 218,8000 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtłu z koperkiem i rzodkiewką 75g *(mleko), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 499,0000 kcal
Białko 19,6990 g
Tłuszcz 19,1790 g
Węglowodany 56,1140 g
NKT 6,4690 g
Błonnik 0,8900 g
Cukry 3,5000 g
Sód 504,8200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 153,8500 kcal
Białko 100,2320 g
Tłuszcz 88,3310 g
Węglowodany 230,3420 g
NKT 27,2110 g
Błonnik 6,0920 g
Cukry 20,9360 g
Sód 1 904,2300 mg

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka wieprzowa 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 fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 204,7400 kcal
Białko 39,2280 g
Tłuszcz 45,9480 g
Węglowodany 112,4220 g
NKT 9,0839 g
Błonnik 21,7480 g
Cukry 9,0060 g
Sód 1 192,1600 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Poładwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%Tłuszczu 20g *(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 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal
Białko 11,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 845,4800 kcal
Białko 95,6420 g
Tłuszcz 114,0950 g
Węglowodany 295,0010 g
NKT 30,8529 g
Błonnik 28,5600 g
Cukry 27,4365 g
Sód 3 838,4400 mg

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

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka wp. 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 wyw mięs 250g *(seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 877,9300 kcal
Białko 31,6990 g
Tłuszcz 21,9000 g
Węglowodany 82,1400 g
NKT 0,4242 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 9,2620 g
Sód 155,8300 mg

Podwieczork

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Masło 82%Tłuszczu 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%Tłuszczu 20g *(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 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 536,1700 kcal
Białko 88,7130 g
Tłuszcz 91,3970 g
Węglowodany 264,9690 g
NKT 22,2932 g
Błonnik 19,3810 g
Cukry 27,3925 g
Sód 2 752,1100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka wieprzowa 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 fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Gulasz wieprzowy duszony z warzywami 150g *(pszenica), Kasza jęczmienna 180g *(pszenica), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 204,7400 kcal
Białko 39,2280 g
Tłuszcz 45,9480 g
Węglowodany 112,4220 g
NKT 9,0839 g
Błonnik 21,7480 g
Cukry 9,0060 g
Sód 1 192,1600 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb Pszenno-Żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,6600 kcal
Białko 12,1290 g
Tłuszcz 16,5350 g
Węglowodany 54,0690 g

NKT 5,7420 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,5000 g
Sód 859,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 498,7000 kcal
Białko 75,9750 g
Tłuszcz 97,2500 g
Węglowodany 258,5440 g
NKT 25,3409 g
Błonnik 29,8700 g
Cukry 33,7365 g
Sód 3 405,8500 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%Tłuszczu 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 w sosie 115g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 936,4300 kcal
Białko 31,6990 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 82,1400 g
NKT 1,1372 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 9,2620 g
Sód 149,8800 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Chleb Pszenno-Żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 463,6600 kcal
Białko 14,3790 g
Tłuszcz 18,1350 g
Węglowodany 57,2690 g

NKT 5,7420 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,3500 g
Sód 809,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 270,3900 kcal
Białko 72,9460 g
Tłuszcz 82,9020 g
Węglowodany 234,6620 g
NKT 17,3942 g
Błonnik 20,4910 g
Cukry 33,6925 g
Sód 2 263,5700 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 774,3000 kcal
Białko 25,4180 g
Tłuszcz 34,5670 g
Węglowodany 79,0530 g
NKT 10,3150 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,5305 g
Sód 1 309,4600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,4300 kcal
Białko 31,6990 g
Tłuszcz 23,4000 g
Węglowodany 76,9400 g
NKT 0,7807 g
Błonnik 15,0690 g
Cukry 3,5020 g
Sód 149,8800 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,6600 kcal
Białko 13,8290 g
Tłuszcz 16,6350 g
Węglowodany 52,0690 g
NKT 5,6420 g

Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,8000 g
Sód 816,2300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 009,3900 kcal
Białko 81,9460 g
Tłuszcz 80,6020 g
Węglowodany 218,0620 g
NKT 18,7377 g
Błonnik 16,2910 g
Cukry 20,8325 g
Sód 2 401,5700 mg

Środa 04-02-2026

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 285g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Chleb razowy 80g *(pszenica, żyto), Masło 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

Zupa ogórkowa z ziemn na wyw. mięs.-warz z koperki 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), kotlet mielony wieprzowy smażony 90g *(pszenica, jaja), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 996,8325 kcal
Białko 30,6880 g
Tłuszcz 42,9238 g
Węglowodany 124,2471 g
NKT 8,0511 g
Błonnik 12,2350 g
Cukry 3,6610 g
Sód 592,2590 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 20g *(mleko), Sałata zielona 20g, 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 2 356,5825 kcal
Białko 82,7810 g
Tłuszcz 99,3758 g
Węglowodany 269,8551 g
NKT 27,8681 g
Błonnik 14,1320 g
Cukry 32,2910 g
Sód 2 640,1690 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 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 389,3600 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Masło 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 pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 653,0500 kcal

Białko 23,6830 g

Tłuszcz 25,0820 g

Węglowodany 78,2830 g

NKT 9,3825 g

Błonnik 2,7070 g

Cukry 12,8500 g

Sód 994,7600 mg

Obiad

Zupa ogórkowa na wyw. mięs 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), kotlet mielony wieprzowy smażony 90g *(pszenica, jaja), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok malinowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 996,8325 kcal
Białko 30,6880 g
Tłuszcz 42,9238 g
Węglowodany 124,2471 g
NKT 8,0511 g
Błonnik 12,2350 g
Cukry 3,6610 g
Sód 592,2590 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Kefir Naturalny 2% *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 277,3425 kcal
Białko 79,7800 g
Tłuszcz 97,2008 g
Węglowodany 262,1891 g
NKT 27,5756 g
Błonnik 18,0320 g
Cukry 24,0410 g
Sód 2 750,6490 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 150g, 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: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Krupnik na wyw mięs 250g *(pszenica, seler), Pulpet wieprzowy gotowany 90g *(pszenica, jaja), Woda Źródłana 200g , Marchew gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Kefir Naturalny 2% *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

.....
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 | Mąтва |
| P52 | Melon | P53 | Mięso | P54 | Mięso czerwone |
| P55 | Migdał | P56 | Nabiał | P57 | Nasiona |
| P58 | Olej rybi | P59 | Olejek migdałowy | P60 | Orzech |
| P61 | Orzech laskowy | P62 | Orzech nerkowca | P63 | Orzech włoski - orzech |
| P64 | Orzeszki piniowe | P65 | Ostryga | P66 | Ośmiornica |
| P67 | Owies | P68 | Owoc | P69 | Owoc cytrusowy |
| P70 | Owoc kiwi | P71 | Owoc mango | P72 | Papryka |
| P73 | Pistacja | P74 | Pomarańcza - owoc | P75 | Pomidor |
| P76 | Pszenica | P77 | Ryż | P78 | Ser |
| P79 | Skorupiak morski | P80 | Sok jabłkowy | P81 | Truskawka |
| P82 | Tuńczyk | P83 | Warzywa strączkowe | P84 | Wieprzowina |
| P85 | Wiśnia | P86 | Zboża | P87 | Ziarna soi |
| P88 | Ziemniak | P89 | Zioła i przyprawy | P91 | Żywność na bazie mleka ssaków |
| pszenica | Gluten | seler | Seler | sezam | Nasiona sezamu |
| siarczany | Siarczyn i pochodna siarczynowa | skorupiaki | Skorupiaki | soja | Białko sojowe |
| żyto | Żyto | | | | |

