

Jadłospis dekadowy od 05-02-2026 do 14-02-2026



Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Czwartek 05-02-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,4000 kcal

Białko 25,4880 g

Tłuszcz 25,6670 g

Węglowodany 70,3230 g

NKT 9,7820 g

Błonnik 0,3820 g

Cukry 14,4150 g

Sód 899,5600 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsn 250g *(seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z cebulką, ogórkiem kisz. 115g *(pszenica, gorczyca), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 937,9400 kcal

Białko 31,6840 g

Tłuszcz 39,4780 g

Węglowodany 108,4280 g

NKT 4,4859 g

Błonnik 16,3940 g

Cukry 10,4592 g

Sód 771,5307 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 628,2000 kcal

Białko 19,4900 g

Tłuszcz 31,0200 g

Węglowodany 60,1300 g

NKT 7,9520 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,6060 g

Sód 1 015,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 397,1400 kcal
Białko 87,4620 g
Tłuszcz 101,8650 g
Węglowodany 258,8810 g
NKT 24,1199 g
Błonnik 18,6660 g
Cukry 38,2802 g
Sód 2 801,4907 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb g r a h a m 80g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mies 250g *(seler, gorczyca), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb g r a h a m 120g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł g *(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 233,9200 kcal
Białko 90,8380 g
Tłuszcz 83,4070 g
Węglowodany 261,6270 g
NKT 25,7008 g
Błonnik 21,9120 g
Cukry 36,8710 g
Sód 2 511,0403 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsn 250g *(seler, gorczyca), Roladka wieprzowa duszona 115g *(pszenica, gorczyca), Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 093,9400 kcal
Białko 31,4840 g
Tłuszcz 39,4780 g
Węglowodany 95,0280 g
NKT 4,4259 g
Błonnik 16,3940 g
Cukry 16,2192 g
Sód 719,5307 mg

Kolacja

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82%Tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 557,5600 kcal

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny wysokobiałkowy 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 429,7000 kcal
Białko 80,5110 g
Tłuszcz 97,3400 g
Węglowodany 236,6800 g
NKT 22,3549 g
Błonnik 22,5660 g
Cukry 29,8402 g
Sód 2 796,7207 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g *(seler, gorczyca), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,5600 kcal
Białko 19,1390 g
Tłuszcz 29,7850 g

Węglowodany 55,5090 g
NKT 7,0820 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 0,9560 g
Sód 916,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 646,7000 kcal

Białko 20,8700 g

Tłuszcz 32,4600 g

Węglowodany 60,1700 g

NKT 8,1320 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 1,6260 g

Sód 1 090,8000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal

Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g

Węglowodany 9,0000 g

NKT 1,8000 g

Cukry 1,8000 g

Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 233,9200 kcal

Białko 90,8380 g

Tłuszcz 83,4070 g

Węglowodany 261,6270 g

NKT 25,7008 g

Błonnik 21,9120 g

Cukry 36,8710 g

Sód 2 511,0403 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makar. na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Filet rybny dorsz smażony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 034,7600 kcal
Białko 25,2110 g
Tłuszcz 47,4350 g
Węglowodany 126,9400 g
NKT 4,8338 g
Błonnik 16,7050 g
Cukry 7,2610 g
Sód 560,7703 mg

Podwieczork

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł . 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Papryka czerwona 30g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g

Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 615,3900 kcal
Białko 80,2550 g
Tłuszcz 113,8810 g
Węglowodany 302,8490 g
NKT 23,9098 g
Błonnik 24,5270 g
Cukry 37,6700 g
Sód 2 055,9403 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,1900 kcal
Białko 7,0710 g
Tłuszcz 14,3600 g
Węglowodany 30,2110 g
NKT 2,5520 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 283,5200 mg

Kolacja

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

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 247,4200 kcal
Białko 75,1940 g
Tłuszcz 85,9100 g
Węglowodany 293,5390 g
NKT 20,7390 g
Błonnik 21,2770 g
Cukry 32,6800 g
Sód 1 702,0100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa pieczarkowa z makar. na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Filet rybny dorsz smażony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok malinowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 034,7600 kcal
Białko 25,2110 g
Tłuszcz 47,4350 g
Węglowodany 126,9400 g
NKT 4,8338 g
Błonnik 16,7050 g
Cukry 7,2610 g
Sód 560,7703 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 80g *(jaja), Chleb pszenno -żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82 % tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 517,3600 kcal
Białko 13,3590 g
Tłuszcz 24,0350 g
Węglowodany 54,9040 g

NKT 6,5000 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,7090 g
Sód 632,7800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 310,5600 kcal
Białko 68,2630 g
Tłuszcz 97,0960 g
Węglowodany 275,3370 g
NKT 21,0178 g
Błonnik 25,8370 g
Cukry 33,2700 g
Sód 1 877,7503 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 883,4300 kcal
Białko 19,3610 g
Tłuszcz 25,5090 g
Węglowodany 90,9510 g
NKT 3,3570 g
Błonnik 15,2450 g
Cukry 10,5400 g
Sód 183,4100 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

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal
Białko 0,6000 g
Tłuszcz 0,7500 g
Węglowodany 13,2000 g
NKT 0,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 15,0000 g
Sód 3,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 223,4000 kcal
Białko 64,7430 g
Tłuszcz 81,4720 g
Węglowodany 245,8780 g
NKT 19,6835 g
Błonnik 22,3770 g
Cukry 41,0790 g
Sód 1 412,9600 mg

Sobota 07-02-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet schabowy smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Brokuł gotowany 130g, Ogórek konserwowy 65g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,1800 kcal
Białko 30,4660 g
Tłuszcz 15,0240 g
Węglowodany 114,2110 g
NKT 4,3810 g
Błonnik 16,4350 g
Cukry 4,2415 g
Sód 798,5600 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 184,0000 kcal
Białko 11,4000 g
Tłuszcz 6,5000 g
Węglowodany 18,8000 g
NKT 2,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 12,0000 g
Sód 128,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 321,5800 kcal
Białko 93,1340 g
Tłuszcz 82,8510 g
Węglowodany 281,1240 g
NKT 24,8000 g
Błonnik 21,1070 g
Cukry 38,4025 g
Sód 3 035,7200 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 788,9300 kcal
Białko 34,4540 g
Tłuszcz 30,5600 g
Węglowodany 99,0900 g
NKT 8,1002 g
Błonnik 11,3190 g

Cukry 3,5820 g
Sód 223,4800 mg

Podwieczork

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,8000 kcal
Białko 22,2200 g
Tłuszcz 32,2400 g
Węglowodany 64,6200 g
NKT 9,3700 g
Cukry 1,7460 g
Sód 1 157,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g, Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 184,0000 kcal
Białko 11,4000 g
Tłuszcz 6,5000 g
Węglowodany 18,8000 g
NKT 2,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 12,0000 g
Sód 128,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 430,8300 kcal
Białko 98,7020 g
Tłuszcz 99,2570 g
Węglowodany 270,0130 g
NKT 28,8482 g
Błonnik 16,1210 g
Cukry 39,0430 g
Sód 2 478,5400 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Kotlet schabowy smażony 100g *(pszenica, jaja, mleko), Brokuł gotowany 150g, Ogórek konserwowy 65g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,1800 kcal
Białko 30,4660 g
Tłuszcz 15,0240 g
Węglowodany 114,2110 g
NKT 4,3810 g
Błonnik 16,4350 g
Cukry 4,2415 g
Sód 798,5600 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,7600 kcal
Białko 12,5090 g
Tłuszcz 23,4550 g
Węglowodany 53,8090 g
NKT 7,8750 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2400 g
Sód 1 019,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 063,3900 kcal
Białko 73,0280 g
Tłuszcz 74,2110 g
Węglowodany 261,0480 g
NKT 24,3380 g
Błonnik 25,2620 g
Cukry 30,7215 g
Sód 3 116,9000 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Gulasz wieprzowy gotowany 150g *(pszenica), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane gotowane 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Ogórek zielony 50g, Rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem na porcji ros 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 100g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 824,3900 kcal
Białko 33,5980 g
Tłuszcz 35,5750 g
Węglowodany 92,7640 g
NKT 6,4167 g
Błonnik 16,1480 g
Cukry 8,7940 g
Sód 371,3303 mg

Podwieczork

Jabłko 100g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 144,0000 kcal
Białko 6,4000 g
Tłuszcz 4,5000 g
Węglowodany 17,4000 g
NKT 2,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 16,8000 g
Sód 62,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

NKT 1,0920 g
Błonnik 1,9200 g
Cukry 2,6400 g
Sód 56,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 206,2900 kcal
Białko 89,3560 g
Tłuszcz 87,1270 g
Węglowodany 253,6420 g
NKT 25,1887 g
Błonnik 20,8500 g
Cukry 39,8840 g
Sód 2 256,4403 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 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,7400 kcal
Białko 35,0380 g
Tłuszcz 17,3500 g
Węglowodany 103,3140 g
NKT 5,7297 g
Błonnik 16,2230 g
Cukry 8,6240 g
Sód 361,0503 mg

Podwieczork

Jabłko 100g, Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 144,0000 kcal
Białko 6,4000 g
Tłuszcz 4,5000 g
Węglowodany 17,4000 g
NKT 2,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 16,8000 g
Sód 62,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 80g *(mleko), Masło 82% tł 17 g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 592,8000 kcal
Białko 29,7400 g
Tłuszcz 25,3500 g
Węglowodany 62,7600 g

NKT 7,4600 g
Cukry 2,5000 g
Sód 790,3000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 203,3400 kcal
Białko 101,1460 g
Tłuszcz 76,2520 g
Węglowodany 280,5620 g
NKT 24,9867 g
Błonnik 20,9250 g
Cukry 39,1140 g
Sód 2 138,6603 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 824,3900 kcal
Białko 33,5980 g
Tłuszcz 35,5750 g
Węglowodany 92,7640 g
NKT 6,4167 g
Błonnik 16,1480 g
Cukry 8,7940 g
Sód 371,3303 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,1600 kcal
Białko 21,7890 g
Tłuszcz 18,6750 g
Węglowodany 55,3290 g
NKT 6,2570 g

Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,3000 g
Sód 948,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt truskawkowy 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 2 117,0500 kcal
Białko 86,2450 g
Tłuszcz 82,8220 g
Węglowodany 245,1210 g
NKT 23,6257 g
Błonnik 23,8500 g
Cukry 26,5840 g
Sód 2 470,4703 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,1600 kcal
Białko 24,0390 g
Tłuszcz 20,2750 g
Węglowodany 58,5290 g

NKT 6,2570 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 2,1500 g
Sód 898,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 037,8900 kcal
Białko 91,9700 g
Tłuszcz 67,8170 g
Węglowodany 260,8360 g
NKT 22,9462 g
Błonnik 21,3500 g
Cukry 26,1340 g
Sód 2 356,5003 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 575,2500 kcal
Białko 21,5730 g
Tłuszcz 22,1120 g
Węglowodany 68,0980 g
NKT 8,1880 g
Błonnik 3,7970 g
Cukry 9,2700 g
Sód 814,7100 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięś.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada drobiowa z warzywami gotowana 100g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 083,6300 kcal
Białko 40,9760 g
Tłuszcz 43,8050 g
Węglowodany 127,4710 g
NKT 4,6835 g
Błonnik 18,6790 g
Cukry 8,6835 g
Sód 549,1203 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 graham 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 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 602,2600 kcal
Białko 95,5850 g
Tłuszcz 98,0810 g
Węglowodany 317,3100 g
NKT 23,9655 g
Błonnik 30,5760 g
Cukry 35,1935 g
Sód 2 478,1403 mg

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

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, 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

Poładwica 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

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%[†] 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 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 315,0500 kcal
Białko 88,6740 g
Tłuszcz 85,3210 g
Węglowodany 302,0380 g
NKT 27,2371 g
Błonnik 25,7770 g
Cukry 37,5000 g
Sód 2 425,6703 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kiełbasa krakowska parzona 50g, Masło 82% [†] 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 pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada drobiowa z warzywami gotowana 100g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 100g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 083,6300 kcal
Białko 40,9760 g
Tłuszcz 43,8050 g
Węglowodany 127,4710 g
NKT 4,6835 g
Błonnik 18,6790 g
Cukry 8,6835 g
Sód 549,1203 mg

Kolacja

Ser twarogowy półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(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 jagodowy 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 2 385,0800 kcal
Białko 88,7680 g
Tłuszcz 90,3960 g
Węglowodany 287,6930 g
NKT 20,8725 g
Błonnik 30,6860 g
Cukry 27,0935 g
Sód 2 386,4503 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 60g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 40g, 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 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 790,2300 kcal
Białko 34,0900 g
Tłuszcz 24,8810 g
Węglowodany 109,8740 g
NKT 7,8096 g
Błonnik 16,1850 g
Cukry 18,2600 g
Sód 319,8603 mg

Kolacja

Ser twarogowy półt z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło82%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 jagodowy 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 2 104,7300 kcal
Białko 85,2470 g
Tłuszcz 73,4420 g
Węglowodany 273,6610 g
NKT 24,7561 g
Błonnik 25,8670 g
Cukry 36,7000 g
Sód 1 884,2403 mg

Śniadanie

Zacierka na mleku 285g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka 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 na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), gulasz wieprzowy duszony 150g *(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 071,5225 kcal
Białko 36,8900 g
Tłuszcz 44,2348 g
Węglowodany 138,0281 g
NKT 8,8821 g
Błonnik 12,5050 g
Cukry 0,6000 g
Sód 298,6790 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 graham 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, 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 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g
Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 650,3625 kcal
Białko 94,1540 g
Tłuszcz 108,4818 g
Węglowodany 314,2371 g
NKT 30,8231 g
Błonnik 18,1170 g
Cukry 24,8605 g
Sód 2 654,8590 mg

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

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 17 g *(mleko), Chleb graham 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 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 410,4700 kcal
Białko 93,4430 g
Tłuszcz 90,8570 g
Węglowodany 290,1990 g
NKT 22,6652 g
Błonnik 18,1810 g
Cukry 27,0625 g
Sód 2 548,4100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 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 na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Gulasz wieprzowy duszony 150g *(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 100g *(jaja, gorczyca), Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 071,5225 kcal
Białko 36,8900 g
Tłuszcz 44,2348 g
Węglowodany 138,0281 g
NKT 8,8821 g
Błonnik 12,5050 g
Cukry 0,6000 g
Sód 298,6790 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 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 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 2 435,1825 kcal
Białko 77,0670 g
Tłuszcz 104,0968 g
Węglowodany 284,2801 g
NKT 27,2641 g
Błonnik 20,6270 g
Cukry 25,2605 g
Sód 2 412,2690 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%^{tt} 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata czarna 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 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 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

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

Wartości odżywcze:

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

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 220g

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 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal
Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g
Węglowodany 8,8000 g
NKT 0,0400 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 558,7900 kcal
Białko 84,9570 g
Tłuszcz 103,5520 g
Węglowodany 306,2330 g
NKT 31,5267 g
Błonnik 25,2970 g
Cukry 48,5603 g
Sód 2 554,7407 mg

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), 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 15 0g *(seler), Sok owocowy 200g, Kotlet de Volaille smażona 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 półtł 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 100g
* (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 Śniadania

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 383,1700 kcal
Białko 81,5520 g
Tłuszcz 125,3010 g
Węglowodany 224,1760 g
NKT 28,8128 g
Błonnik 27,6970 g
Cukry 45,8110 g
Sód 1 874,6303 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wiep.parz 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 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 ogórkowa na wyw. mięs. 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca), Bitka wieprzowa duszona z cebulką 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa wp.parz. 50g, Ser żółty półt 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 jabłkowy 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 2 261,7800 kcal
Białko 75,5730 g
Tłuszcz 90,3070 g
Węglowodany 271,0690 g
NKT 27,7872 g
Błonnik 25,0320 g
Cukry 36,3603 g
Sód 2 547,9607 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wiep.parz 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Rzodkiewka 30g, 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 twarogiem półt i ziemniakami 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 wp.parz 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 jabłkowy 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

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

Zupa pieczarkowa z łazank na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g *(pszenica, jaja), sałatka z buraczków gotowanych z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,8000 kcal
Białko 31,8270 g
Tłuszcz 38,3600 g
Węglowodany 123,8070 g
NKT 6,4086 g
Błonnik 15,7550 g
Cukry 14,9007 g
Sód 381,2203 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), 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. 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 2 629,8500 kcal
Białko 92,2650 g
Tłuszcz 102,2020 g
Węglowodany 315,7300 g
NKT 26,8571 g
Błonnik 23,2120 g
Cukry 43,7557 g
Sód 3 176,7803 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Twaróg półt40g *(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

Polędwica 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

Polędwica 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 wp. 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

Zupa pieczarkowa z łazank na wyw. mięs-warz.z natk 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony wp. smażony 90g *(pszenica, jaja), sałatka z buraczków gotowanych z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,8000 kcal
Białko 31,8270 g
Tłuszcz 38,3600 g
Węglowodany 123,8070 g
NKT 6,4086 g
Błonnik 15,7550 g
Cukry 14,9007 g
Sód 381,2203 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 ananasowy 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 2 294,1600 kcal
Białko 76,9840 g
Tłuszcz 90,6620 g
Węglowodany 276,8390 g
NKT 23,3511 g
Błonnik 23,8470 g
Cukry 29,9617 g
Sód 2 708,8103 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka wp. 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 na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g *(mleko), marchew gotowana 100g, 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 z olejem 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 jagodowy 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

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 warz 250g *(pszenica, orzechy, seler), Kapusta kiszona na ciepło z jabłkiem 150g, Sok owocowy 200g, Filet rybny dorsz pieczony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 999,0050 kcal
Białko 25,2130 g
Tłuszcz 44,7780 g
Węglowodany 121,0150 g
NKT 2,74275 g
Błonnik 20,4230 g
Cukry 7,5870 g
Sód 620,06035 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 17g *(mleko), Chleb graham 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 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Węglowodany 11,0000 g
NKT 0,1000 g
Błonnik 1,5000 g
Cukry 10,0000 g
Sód 2,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 768,8550 kcal
Białko 83,0670 g
Tłuszcz 113,2460 g
Węglowodany 333,9840 g
NKT 26,89475 g
Błonnik 27,5750 g
Cukry 39,7970 g
Sód 2 479,65035 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

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

NKT 2,5520 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 283,5200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 407,7200 kcal
Białko 83,1240 g
Tłuszcz 99,0700 g
Węglowodany 294,0390 g
NKT 23,1340 g
Błonnik 19,4670 g
Cukry 29,1790 g
Sód 1 714,8100 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 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 warz 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet rybny dorsz pieczony 150g *(pszenica, jaja, dorsz), Kapusta kiszona na ciepło z jabłkiem 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 999,0050 kcal
Białko 25,2130 g
Tłuszcz 44,7780 g
Węglowodany 121,0150 g
NKT 2,74275 g
Błonnik 20,4230 g
Cukry 7,5870 g
Sód 620,06035 mg

Kolacja

Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 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 brzoskwinowy 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 2 423,4250 kcal
Białko 73,6550 g
Tłuszcz 97,1310 g
Węglowodany 297,2920 g
NKT 24,06475 g
Błonnik 28,9750 g
Cukry 31,0270 g
Sód 2 307,56035 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa na wywar 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 jagodowy 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

Sobota 14-02-2026

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 50g, Ser żółty półt 42g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,6000 kcal
Białko 32,3980 g
Tłuszcz 37,0870 g
Węglowodany 74,1430 g
NKT 13,0340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 9,4150 g

Sód 1 383,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warzy. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,9700 kcal

Białko 30,4940 g

Tłuszcz 14,6840 g

Węglowodany 94,8850 g

NKT 3,0737 g

Błonnik 15,4190 g

Cukry 3,0320 g

Sód 180,2200 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), Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,4000 kcal

Białko 15,1100 g

Tłuszcz 26,2900 g

Węglowodany 61,6300 g

NKT 8,7450 g

Cukry 1,7400 g

Sód 1 068,4000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal

Białko 7,2850 g

Tłuszcz 7,9100 g

Węglowodany 31,6250 g

NKT 0,0870 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 0,8000 g

Sód 285,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 323,3200 kcal

Białko 95,1870 g

Tłuszcz 91,3710 g

Węglowodany 271,2830 g

NKT 26,7397 g

Błonnik 19,0810 g

Cukry 16,7870 g

Sód 3 030,3800 mg

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,6000 kcal
Białko 22,8980 g
Tłuszcz 30,1370 g
Węglowodany 81,6430 g
NKT 8,5340 g
Błonnik 0,7720 g
Cukry 8,8150 g
Sód 877,1600 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,9700 kcal
Białko 30,4940 g
Tłuszcz 14,6840 g
Węglowodany 94,8850 g
NKT 3,0737 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 3,0320 g
Sód 180,2200 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 18g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 565,2000 kcal
Białko 17,0300 g
Tłuszcz 29,1300 g
Węglowodany 60,2300 g
NKT 8,8050 g
Cukry 0,9400 g
Sód 920,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 240,2500 kcal
Białko 7,8850 g
Tłuszcz 9,2600 g
Węglowodany 31,8750 g
NKT 0,1870 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 235,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 231,6200 kcal
Białko 88,2070 g
Tłuszcz 88,6110 g
Węglowodany 277,6330 g
NKT 22,3997 g
Błonnik 16,5810 g
Cukry 15,0870 g
Sód 2 325,9800 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,7500 kcal
Białko 23,3530 g
Tłuszcz 29,7720 g
Węglowodany 83,8280 g
NKT 10,0220 g
Błonnik 3,7270 g
Cukry 15,2200 g
Sód 1 041,2100 mg

Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, Brokuł gotowany 140g, sos koperkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,9700 kcal
Białko 30,4940 g
Tłuszcz 14,6840 g
Węglowodany 94,8850 g
NKT 3,0737 g
Błonnik 15,4190 g
Cukry 3,0320 g
Sód 180,2200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,7600 kcal
Białko 12,5090 g
Tłuszcz 23,4550 g
Węglowodany 53,8090 g
NKT 7,8750 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2400 g
Sód 1 019,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

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 1 961,2800 kcal
Białko 71,5160 g
Tłuszcz 69,9510 g
Węglowodany 250,8820 g
NKT 22,0627 g
Błonnik 23,7660 g
Cukry 22,1320 g
Sód 2 297,5600 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa z płatkami owsianymi na wyw mięs 220g *(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g *(pszenica), Brokuł gotowany 140g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,9700 kcal
Białko 30,9040 g
Tłuszcz 14,7140 g
Węglowodany 103,5850 g
NKT 3,0917 g
Błonnik 16,1690 g
Cukry 3,1820 g
Sód 195,3200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 1 994,1300 kcal
Białko 74,2210 g
Tłuszcz 72,0960 g
Węglowodany 259,6470 g
NKT 21,5677 g
Błonnik 21,5610 g
Cukry 19,8770 g
Sód 2 189,6100 mg

.....
sporządził
/Gniłka Lidia/

.....
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyny i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe

żyto Żyto

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N