

Jadłospis dekadowy od 15-02-2026 do 24-02-2026



Samodzielny Publiczny Zakład
Opieki Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Niedziela 15-02-2026

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 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,3500 kcal

Białko 21,4030 g

Tłuszcz 23,6720 g

Węglowodany 61,6330 g

NKT 8,5325 g

Błonnik 0,0070 g

Cukry 8,9500 g

Sód 838,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Marchew gotowana 150g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g, Kurczak gotowany 110g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,2300 kcal

Białko 34,3540 g

Tłuszcz 16,9200 g

Węglowodany 101,0900 g

NKT 5,5372 g

Błonnik 16,9790 g

Cukry 5,2420 g

Sód 356,5300 mg

Podwieczork

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 50,0000 kcal

Białko 0,4000 g

Tłuszcz 0,5000 g

Węglowodany 8,8000 g

NKT 0,0400 g

Błonnik 2,4000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Ogórki Kiszony 60g *(gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,0000 kcal

Białko 23,1400 g

Tłuszcz 21,4300 g

Węglowodany 64,2800 g

NKT 7,1180 g

Cukry 2,7006 g

Sód 1 348,5000 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 1 985,3800 kcal
Białko 84,4570 g
Tłuszcz 64,5620 g
Węglowodany 254,1630 g
NKT 22,3197 g
Błonnik 21,3060 g
Cukry 29,5326 g
Sód 2 601,7900 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Podwieczork

Jabłko 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,6000 kcal Białko 24,6400 g

Tłuszcz 24,1500 g

Węglowodany 61,7400 g

NKT 7,1600 g

Cukry 1,9000 g

Sód 778,3000 mg

Dodatek 2 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 2 044,1300 kcal

Białko 88,3020 g

Tłuszcz 70,4120 g

Węglowodany 266,2680 g

NKT 22,4902 g

Błonnik 20,3210 g

Cukry 28,1320 g

Sód 2 052,9400 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), Ogórek zielony 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 672,7500 kcal

Białko 25,6230 g

Tłuszcz 26,5020 g

Węglowodany 78,3230 g

NKT 9,8525 g

Błonnik 2,7070 g

Cukry 12,8500 g

Sód 1 092,5600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 160g, Marchew gotowana 150g, Sos pieczarkowy 50g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 692,2300 kcal

Białko 34,3540 g

Tłuszcz 16,9200 g

Węglowodany 101,0900 g

NKT 5,5372 g

Błonnik 16,9790 g

Cukry 5,2420 g

Sód 356,5300 mg

Kolacja

Poleđwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g *(mleko), Ogórki Kiszone 60g *(gorczyca), Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 525,8600 kcal
Białko 24,4390 g
Tłuszcz 20,4450 g
Węglowodany 62,6090 g
NKT 6,1480 g
Błonnik 2,5000 g
Cukry 2,2006 g
Sód 1 249,8300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 1 964,8400 kcal
Białko 85,3160 g
Tłuszcz 64,1670 g
Węglowodany 253,0220 g
NKT 21,6377 g
Błonnik 23,6860 g
Cukry 30,2926 g
Sód 2 700,9200 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), 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), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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 2 005,5400 kcal
Białko 90,1160 g
Tłuszcz 67,1170 g
Węglowodany 256,0620 g
NKT 22,7297 g
Błonnik 20,7460 g
Cukry 22,5320 g
Sód 2 341,5200 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 666,2000 kcal
Białko 27,0480 g
Tłuszcz 26,5820 g
Węglowodany 75,2180 g
NKT 9,7450 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,1500 g
Sód 1 045,7100 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana 150g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 833,4900 kcal
Białko 90,9810 g
Tłuszcz 67,0070 g
Węglowodany 207,7770 g
NKT 23,1082 g
Błonnik 16,0010 g
Cukry 22,2920 g
Sód 2 198,0700 mg

Poniedziałek 16-02-2026

Dieta: C01 Dieta podstawowa 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), 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.mięs.-warz z natką 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Fasolka szparagowa gotowana 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 855,7800 kcal
Białko 35,7190 g
Tłuszcz 31,6950 g
Węglowodany 107,4750 g
NKT 1,7962 g
Błonnik 18,7790 g
Cukry 1,7120 g
Sód 153,2800 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

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 2 286,6100 kcal
Białko 85,3680 g
Tłuszcz 84,1810 g
Węglowodany 283,3540 g
NKT 20,0062 g
Błonnik 29,9560 g
Cukry 30,5820 g
Sód 2 026,9000 mg

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

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Szyunka 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 na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,9600 kcal
Białko 31,6750 g
Tłuszcz 25,4990 g
Węglowodany 90,4690 g
NKT 1,5351 g
Błonnik 13,5700 g
Cukry 14,2300 g
Sód 246,5403 mg

Podwieczork

Polędwica drobiowa 30g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Masło o 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% 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 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 2 298,7000 kcal
Białko 88,0090 g
Tłuszcz 86,0710 g
Węglowodany 290,9380 g
NKT 20,9926 g
Błonnik 25,3420 g
Cukry 37,4700 g
Sód 2 398,0203 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kiełbasa krakowska parzona 50g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 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), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Fasolka szparagowa gotowana 130g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 855,7800 kcal
Białko 35,7190 g
Tłuszcz 31,6950 g
Węglowodany 107,4750 g
NKT 1,7962 g
Błonnik 18,7790 g
Cukry 1,7120 g
Sód 153,2800 mg

Kolacja

Ser twarogowy 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

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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 119,4300 kcal
Białko 78,9510 g
Tłuszcz 76,9960 g
Węglowodany 262,5370 g
NKT 16,9532 g
Błonnik 32,4660 g
Cukry 32,4820 g
Sód 1 937,2100 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, 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), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 773,3600 kcal
Białko 33,4050 g
Tłuszcz 25,6290 g
Węglowodany 98,6690 g
NKT 1,5641 g
Błonnik 15,7500 g
Cukry 18,2300 g
Sód 292,1403 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

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 2 050,0600 kcal
Białko 80,0020 g
Tłuszcz 72,9000 g
Węglowodany 257,2960 g
NKT 17,4786 g
Błonnik 27,1120 g
Cukry 49,0300 g
Sód 1 803,1203 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kasza jęczmienna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, 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 na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,3600 kcal
Białko 33,2050 g
Tłuszcz 29,6290 g
Węglowodany 80,0690 g
NKT 1,7893 g
Błonnik 15,7500 g
Cukry 18,2300 g
Sód 240,1403 mg

Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, 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

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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 954,4600 kcal
Białko 76,9020 g
Tłuszcz 73,4200 g
Węglowodany 228,2760 g
NKT 17,3838 g
Błonnik 24,4120 g
Cukry 49,9300 g
Sód 1 694,6203 mg

Wtorek 17-02-2026

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

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82% tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 780,8000 kcal
Białko 27,3180 g
Tłuszcz 41,4670 g
Węglowodany 69,3330 g
NKT 11,9350 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,7605 g
Sód 1 117,9600 mg

Obiad

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Makaron penne z kurczakiem gotowane w sosie śmietanowo-ziółowym 150g *(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 986,5300 kcal
Białko 41,0915 g
Tłuszcz 37,8540 g
Węglowodany 117,1770 g
NKT 6,9328 g
Błonnik 9,8730 g
Cukry 12,8690 g
Sód 404,2505 mg

Podwieczork

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

Kolacja

Kiełbaski białe parzone 80g, Musztarda 10g *(gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Ogórki Kiszzone 60g *(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,5600 kcal
Białko 21,9090 g
Tłuszcz 37,7350 g
Węglowodany 44,7090 g
NKT 5,4730 g
Cukry 0,9806 g
Sód 1 819,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(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 2 606,8900 kcal
Białko 96,1685 g
Tłuszcz 120,5060 g
Węglowodany 263,1690 g
NKT 26,0208 g
Błonnik 10,7050 g
Cukry 50,7101 g
Sód 3 388,6405 mg

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

Śniadanie

Zacierka z jajkiem 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), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,1800 kcal
Białko 30,0640 g
Tłuszcz 20,5000 g
Węglowodany 113,3350 g
NKT 5,7257 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 3,2030 g
Sód 288,9300 mg

Podwieczork

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

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,8500 kcal
Białko 16,6770 g
Tłuszcz 21,2980 g
Węglowodany 57,8690 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,9500 g
Sód 514,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(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 2 299,9300 kcal
Białko 79,7990 g
Tłuszcz 87,1450 g
Węglowodany 287,4470 g
NKT 26,5377 g
Błonnik 15,5510 g
Cukry 40,6735 g
Sód 1 967,0200 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 60g, 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 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 warzywami i ziemniakami na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Makaron penne z kurczakiem gotowane w sosie śmietanowo- ziołowym 150g *(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 986,5300 kcal
Białko 41,0915 g
Tłuszcz 37,8540 g
Węglowodany 117,1770 g
NKT 6,9328 g
Błonnik 9,8730 g
Cukry 12,8690 g
Sód 404,2505 mg

Kolacja

Kiełbaski białe parzone 80g, Musztarda 10g *(gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno -żytni 100g * (pszenica, żyto), Ogórki Kiszone 60g *(gorczyca), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,7600 kcal
Białko 21,0890 g
Tłuszcz 37,8950 g
Węglowodany 56,5090 g
NKT 5,6130 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8806 g
Sód 1 954,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(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 2 568,7900 kcal
Białko 93,1785 g
Tłuszcz 120,3760 g
Węglowodany 261,2690 g
NKT 26,1208 g
Błonnik 16,1050 g
Cukry 32,5101 g
Sód 3 655,9405 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zacierka z jajkiem 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), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 100g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,1800 kcal
Białko 30,0640 g
Tłuszcz 20,5000 g
Węglowodany 113,3350 g
NKT 5,7257 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 3,2030 g
Sód 288,9300 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,8500 kcal
Białko 16,6770 g
Tłuszcz 21,2980 g
Węglowodany 57,8690 g
NKT 7,4370 g
Błonnik 2,0700 g
Cukry 0,9500 g
Sód 514,9300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(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 2 157,4300 kcal
Białko 78,4490 g
Tłuszcz 86,6950 g
Węglowodany 261,9470 g
NKT 26,3577 g
Błonnik 15,5510 g
Cukry 22,6735 g
Sód 1 965,5200 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zacierka z jajkiem na mleku 250g *(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82 %tł 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 762,7000 kcal
Białko 25,7780 g
Tłuszcz 40,1370 g
Węglowodany 69,2930 g
NKT 11,5550 g
Błonnik 0,8320 g
Cukry 13,6705 g
Sód 1 032,2600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 100g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 675,1800 kcal
Białko 29,8640 g
Tłuszcz 20,5000 g
Węglowodany 94,7350 g
NKT 5,6657 g
Błonnik 11,2990 g
Cukry 3,2030 g
Sód 236,9300 mg

Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 428,6500 kcal
Białko 15,2470 g
Tłuszcz 19,5380 g
Węglowodany 42,8690 g
NKT 7,2970 g
Błonnik 0,7200 g
Cukry 1,2000 g
Sód 430,5300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 70,50 kcal
Białko 4,50 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 1 937,0300 kcal
Białko 75,3890 g
Tłuszcz 83,1750 g
Węglowodany 213,3470 g
NKT 26,0177 g
Błonnik 12,8510 g
Cukry 23,1735 g
Sód 1 744,7200 mg

Środa 18-02-2026

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 i rzodkiewką 100g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 40g, papryka 40 g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa brokułowa na wyw warz 250g *(seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, jaja, dorsz), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 250g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,8500 kcal
Białko 19,8440 g
Tłuszcz 13,9740 g
Węglowodany 96,7740 g
NKT 1,3655 g
Błonnik 14,3640 g
Cukry 6,8130 g

Sód 323,3603 mg

Podwieczork

Masło 82 % tł 8g *(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Ser żółty 20g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 269,4400 kcal

Białko 9,1160 g

Tłuszcz 11,6700 g

Węglowodany 33,0260 g

NKT 4,4520 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 0,8700 g

Sód 433,6200 mg

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(jaja), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 620,4500 kcal

Białko 15,8550 g

Tłuszcz 30,7600 g

Węglowodany 62,2050 g

NKT 7,0650 g

Cukry 1,2060 g

Sód 668,8000 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 2 222,6800 kcal

Białko 80,9380 g

Tłuszcz 82,8700 g

Węglowodany 277,4080 g

NKT 23,0085 g

Błonnik 20,5060 g

Cukry 24,8590 g

Sód 2 008,8803 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy z koperkiem 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 brokułowa na wtyw warz 250g *(seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, jaja, dorsz), ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 250g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 85g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 589,8500 kcal
Białko 19,8440 g
Tłuszcz 13,9740 g
Węglowodany 96,7740 g
NKT 1,3655 g
Błonnik 14,3640 g
Cukry 6,8130 g
Sód 323,3603 mg

Podwieczork

Masło 82 % tł 8g *(mleko), Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Ser żółty 20g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 256,1400 kcal
Białko 8,6660 g
Tłuszcz 11,6300 g
Węglowodany 30,2960 g
NKT 4,3920 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 433,1200 mg

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(jaja), Dżem truskawkowy 30g, Masło 82% tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 584,7000 kcal
Białko 14,5700 g
Tłuszcz 26,9100 g
Węglowodany 72,2000 g
NKT 7,4250 g
Błonnik 0,2400 g
Cukry 3,4060 g
Sód 490,7000 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 2 239,4300 kcal
Białko 82,5230 g
Tłuszcz 84,5000 g
Węglowodany 292,4930 g
NKT 23,8565 g
Błonnik 18,8260 g
Cukry 25,1490 g
Sód 1 909,6803 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa brokułowa na wyw warzyw. 250g *(pszenica, mleko), Śledź w śmietanie z cebulką 180g *(pszenica, dorsz, mleko), sałatka z buraka gotowanego z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 875,0300 kcal
Białko 33,1660 g
Tłuszcz 29,4900 g
Węglowodany 115,8540 g
NKT 3,7997 g
Błonnik 17,8850 g
Cukry 16,2000 g
Sód 2 933,4004 mg

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(jaja), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,0600 kcal
Białko 10,1290 g
Tłuszcz 21,2750 g
Węglowodany 73,5590 g
NKT 6,6950 g
Błonnik 3,1000 g
Cukry 5,7060 g
Sód 590,6300 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 2 250,3300 kcal
Białko 77,7480 g
Tłuszcz 77,9310 g
Węglowodany 292,4660 g
NKT 21,2307 g
Błonnik 26,9370 g
Cukry 39,8460 g
Sód 4 262,6304 mg

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), 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 30g, rzodkiewka 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,6600 kcal
Białko 29,2330 g
Tłuszcz 26,1880 g
Węglowodany 83,9480 g
NKT 9,4750 g
Błonnik 2,6820 g
Cukry 14,8800 g
Sód 626,1700 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw warz 250g *(seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g *(mleko), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,9900 kcal
Białko 18,6350 g
Tłuszcz 24,9190 g
Węglowodany 93,0950 g
NKT 2,9685 g
Błonnik 14,6540 g
Cukry 7,1520 g
Sód 234,2303 mg

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(jaja), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82% btl 17g *(mleko), Chleb pszenno - żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,0600 kcal
Białko 12,3790 g
Tłuszcz 22,8750 g
Węglowodany 76,7590 g
NKT 6,6950 g
Błonnik 1,7500 g
Cukry 5,5560 g
Sód 540,6300 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 2 055,5100 kcal
Białko 65,4070 g
Tłuszcz 76,0220 g
Węglowodany 272,1620 g
NKT 20,2305 g
Błonnik 21,0060 g
Cukry 30,2280 g
Sód 1 457,4303 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 626,4600 kcal
Białko 27,8030 g
Tłuszcz 24,4280 g
Węglowodany 68,9480 g
NKT 9,3350 g
Błonnik 1,3320 g
Cukry 15,1300 g
Sód 541,7700 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw warz 250g *(seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g *(mleko), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,9900 kcal
Białko 18,6350 g
Tłuszcz 24,9190 g
Węglowodany 93,0950 g
NKT 2,9685 g
Błonnik 14,6540 g
Cukry 7,1520 g
Sód 234,2303 mg

Kolacja

Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 422,3600 kcal
Białko 10,7490 g
Tłuszcz 21,0150 g
Węglowodany 42,3090 g
NKT 6,0550 g
Cukry 0,8060 g
Sód 455,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 839,4100 kcal
Białko 67,0870 g
Tłuszcz 75,7620 g
Węglowodany 213,3520 g
NKT 20,1585 g
Błonnik 15,9860 g
Cukry 24,8880 g
Sód 1 345,1303 mg

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,4000 kcal
Białko 21,4080 g
Tłuszcz 22,6670 g
Węglowodany 65,3430 g
NKT 8,9820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,0150 g
Sód 1 185,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mię 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 140g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 267,0800 kcal
Białko 37,5190 g
Tłuszcz 40,1600 g
Węglowodany 139,5300 g
NKT 5,9277 g
Błonnik 25,9240 g
Cukry 10,3335 g
Sód 221,3300 mg

Podwieczork

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,6600 kcal
Białko 21,0390 g
Tłuszcz 22,4250 g
Węglowodany 63,2190 g
NKT 6,3150 g
Cukry 1,7760 g
Sód 989,1300 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 2 645,1400 kcal
Białko 87,3160 g
Tłuszcz 88,1020 g
Węglowodany 302,0420 g
NKT 22,6897 g
Błonnik 30,2060 g
Cukry 36,4245 g
Sód 2 468,0200 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,0000 kcal
Białko 28,2080 g
Tłuszcz 24,2670 g
Węglowodany 66,7030 g
NKT 9,3820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,8150 g
Sód 1 201,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Podwieczork

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7100 kcal
Białko 20,4840 g
Tłuszcz 22,3150 g
Węglowodany 59,8540 g
NKT 6,2525 g

Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,7060 g
Sód 988,6800 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 2 428,5100 kcal
Białko 90,4060 g
Tłuszcz 77,8720 g
Węglowodany 265,0710 g
NKT 23,7425 g
Błonnik 19,9460 g
Cukry 39,8430 g
Sód 2 592,5203 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,6000 kcal
Białko 20,5880 g
Tłuszcz 22,8270 g
Węglowodany 77,1430 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 3,0820 g
Cukry 10,9150 g
Sód 1 319,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa wp i ryżu, kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 140g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 128,3800 kcal
Białko 37,3840 g
Tłuszcz 24,6350 g
Węglowodany 139,3350 g
NKT 5,6227 g
Błonnik 25,9240 g
Cukry 10,3335 g
Sód 219,3300 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,4600 kcal
Białko 18,4590 g
Tłuszcz 22,0650 g
Węglowodany 55,4190 g
NKT 6,3750 g
Błonnik 2,7000 g

Cukry 1,2760 g
Sód 940,7300 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 436,4400 kcal
Białko 82,8810 g
Tłuszcz 72,0770 g
Węglowodany 294,8470 g
NKT 22,4847 g
Błonnik 34,1060 g
Cukry 25,8245 g
Sód 2 550,0200 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,6000 kcal
Białko 22,8380 g
Tłuszcz 24,4270 g
Węglowodany 80,3430 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,7650 g
Sód 1 269,4600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 23,5550 g
Węglowodany 55,2540 g
NKT 6,3125 g

Błonnik 1,7250 g
Cukry 1,0560 g
Sód 890,2800 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 2 352,9100 kcal
Białko 83,8060 g
Tłuszcz 78,9720 g
Węglowodany 263,1110 g
NKT 23,4425 g
Błonnik 21,1460 g
Cukry 28,1430 g
Sód 2 560,5203 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 na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g *(pszenica), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 200g *(seler), Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,1000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 99,3640 g
NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 7,2620 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 464,3100 kcal
Białko 20,3940 g
Tłuszcz 21,9950 g
Węglowodany 40,2640 g
NKT 6,1995 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,4060 g

Sód 876,3800 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 1 978,8100 kcal

Białko 89,2160 g

Tłuszcz 76,0520 g

Węglowodany 219,7710 g

NKT 23,9930 g

Błonnik 16,0460 g

Cukry 23,6830 g

Sód 2 545,4103 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,4000 kcal

Białko 21,4080 g

Tłuszcz 22,6670 g

Węglowodany 65,3430 g

NKT 8,9820 g

Błonnik 0,3820 g

Cukry 11,0150 g

Sód 1 185,0600 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięsa i ryżu kapusty gotowane w sosie pomidorowym 140g *(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 140g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,2800 kcal

Białko 30,4490 g

Tłuszcz 11,4350 g

Węglowodany 133,9400 g

NKT 3,1977 g

Błonnik 25,9240 g

Cukry 4,5735 g

Sód 180,2300 mg

Podwieczork

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

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Masło 82 %tłuszczu 8g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,3400 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 15,0000 g
Węglowodany 63,1560 g
NKT 3,5250 g
Cukry 1,7760 g
Sód 988,3200 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 P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 056,0200 kcal
Białko 84,7330 g
Tłuszcz 55,4020 g
Węglowodany 283,4390 g
NKT 17,8047 g
Błonnik 27,8060 g
Cukry 29,3645 g
Sód 2 481,6100 mg

Piątek 20-02-2026

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

Grochówka na wyw warz 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza w cieście pieczony 100g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko), Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4800 kcal
Białko 22,6060 g
Tłuszcz 22,1080 g
Węglowodany 113,6860 g
NKT 1,8242 g

Błonnik 12,9760 g
Cukry 3,4714 g
Sód 910,9800 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 czarna200g

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 2 516,3300 kcal
Białko 80,4600 g
Tłuszcz 90,5760 g
Węglowodany 326,6550 g
NKT 25,9762 g
Błonnik 20,1280 g
Cukry 35,6814 g
Sód 2 770,5700 mg

Śniadanie

Zupa mączna z mlekiem 285g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 40g, 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 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 mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półt z koperkiem 80g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 678,0100 kcal
Białko 26,9580 g
Tłuszcz 24,5780 g
Węglowodany 80,6330 g
NKT 9,4725 g
Błonnik 3,9070 g
Cukry 15,0300 g
Sód 675,6200 mg

Obiad

Grochówka na wyw warz 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza w cieście pieczony 100g *(pszenica, jaja, dorsz, mleko), Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Sok owocowy 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,4800 kcal
Białko 22,6060 g
Tłuszcz 22,1080 g
Węglowodany 113,6860 g
NKT 1,8242 g
Błonnik 12,9760 g
Cukry 3,4714 g
Sód 910,9800 mg

Kolacja

Ser żółty półtł 42g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Masło 17g *(mleko), Papryka czerwona 50g, Herbata czarna 220g, rzodkiewka 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,3600 kcal
Białko 18,2690 g
Tłuszcz 25,9550 g
Węglowodany 70,3790 g
NKT 10,2650 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,2205 g
Sód 1 419,7300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 150g *(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 2 117,3500 kcal

Białko 72,3330 g

Tłuszcz 75,6410 g

Węglowodany 271,1480 g

NKT 23,0617 g

Błonnik 18,2330 g

Cukry 24,8219 g

Sód 3 051,3300 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy pół tz koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno -żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,0600 kcal

Białko 29,1330 g

Tłuszcz 26,1480 g

Węglowodany 83,4880 g

NKT 9,4650 g

Błonnik 2,1820 g

Cukry 14,8800 g

Sód 623,9700 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki gotowane puree 220g *(mleko), Sok owocowy 250g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,2300 kcal

Białko 19,9610 g

Tłuszcz 24,3590 g

Węglowodany 105,2210 g

NKT 2,8410 g

Błonnik 14,5750 g

Cukry 5,0500 g

Sód 254,5100 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

Kefir naturalny 150g *(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 2 057,7000 kcal
Białko 69,2430 g
Tłuszcz 82,5720 g
Węglowodany 253,3980 g
NKT 20,6075 g
Błonnik 18,1070 g
Cukry 25,6890 g
Sód 1 526,0600 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.mięs 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 21-02-2026

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,3000 kcal
Białko 26,4380 g
Tłuszcz 23,9570 g
Węglowodany 67,9030 g
NKT 8,0420 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 10,8850 g
Sód 988,6600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mię 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie ziołowym 115g *(pszenica), sałatka z buraczków gotowanych z cebulką 150g, ziemniaki gotowane gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 792,9500 kcal
Białko 34,2610 g
Tłuszcz 28,7000 g
Węglowodany 95,8780 g
NKT 1,3449 g
Błonnik 17,3450 g
Cukry 15,8350 g
Sód 295,3502 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,5500 kcal
Białko 15,7750 g
Tłuszcz 35,1000 g
Węglowodany 44,0450 g
NKT 5,8850 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5500 g
Sód 852,1000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 261,9000 kcal
Białko 89,5840 g
Tłuszcz 98,4270 g
Węglowodany 245,3660 g
NKT 19,0139 g
Błonnik 21,0070 g
Cukry 35,8700 g
Sód 2 597,9102 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0500 kcal
Białko 27,8230 g
Tłuszcz 27,1170 g
Węglowodany 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 ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 880,6500 kcal
Białko 29,8000 g
Tłuszcz 17,5700 g
Węglowodany 98,2000 g
NKT 3,9678 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 19,4800 g
Sód 290,1000 mg

Podwieczork

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

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtł 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 691,2600 kcal

Białko 24,5890 g
Tłuszcz 38,4650 g
Węglowodany 63,4890 g
NKT 9,0150 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0400 g
Sód 939,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 487,9600 kcal
Białko 99,2120 g
Tłuszcz 93,1520 g
Węglowodany 264,4270 g
NKT 26,1993 g
Błonnik 18,5870 g
Cukry 43,0350 g
Sód 2 308,7400 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), kielbasa krakowska parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 714,7000 kcal
Białko 25,2880 g
Tłuszcz 23,8570 g
Węglowodany 93,3930 g
NKT 8,1920 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 11,2350 g
Sód 1 138,6600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie zielonym 115g *(pszenica), sałatka z buraczków gotowanych z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 982,6500 kcal
Białko 33,0810 g
Tłuszcz 28,0400 g
Węglowodany 93,0180 g
NKT 1,3099 g
Błonnik 19,6500 g
Cukry 22,0250 g
Sód 278,2502 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 580,7500 kcal
Białko 14,9550 g

Tłuszcz 30,2600 g
Węglowodany 55,8450 g
NKT 5,6685 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,4500 g
Sód 986,5000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 372,1000 kcal
Białko 79,3240 g
Tłuszcz 86,1570 g
Węglowodany 250,8560 g
NKT 17,1704 g
Błonnik 24,4720 g
Cukry 41,5100 g
Sód 2 463,4102 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% ω 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Rzdokiewka 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,0500 kcal
Białko 24,9230 g
Tłuszcz 24,1170 g
Węglowodany 80,8880 g
NKT 8,7515 g
Błonnik 2,4970 g
Cukry 13,3650 g
Sód 943,3100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 883,6300 kcal
Białko 29,8600 g
Tłuszcz 16,7100 g
Węglowodany 100,5960 g
NKT 3,8967 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 21,4800 g
Sód 290,1002 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,4000 kcal
Białko 12,3400 g
Tłuszcz 28,7800 g
Węglowodany 58,7300 g

NKT 5,6450 g
Błonnik 1,7400 g
Cukry 1,2100 g
Sód 820,8000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 185,0800 kcal
Białko 73,1230 g
Tłuszcz 73,6070 g
Węglowodany 248,8140 g
NKT 20,2932 g
Błonnik 21,2870 g
Cukry 42,8550 g
Sód 2 114,2102 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,8500 kcal
Białko 23,5630 g
Tłuszcz 21,5570 g
Węglowodany 63,5480 g
NKT 8,1385 g
Błonnik 1,1470 g
Cukry 11,7150 g
Sód 906,9100 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mies 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 90g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,6500 kcal
Białko 29,8000 g
Tłuszcz 17,5700 g
Węglowodany 93,0000 g
NKT 3,9678 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 13,7200 g
Sód 290,1000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,3000 kcal
Białko 12,4500 g
Tłuszcz 28,3500 g
Węglowodany 43,7700 g
NKT 5,8850 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,5500 g

Sód 822,1000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g
NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 807,8000 kcal
Białko 71,8130 g
Tłuszcz 71,4770 g
Węglowodany 208,9180 g
NKT 19,9913 g
Błonnik 18,5870 g
Cukry 33,7850 g
Sód 2 079,1100 mg

Dieta: P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,8000 kcal
Białko 23,8880 g
Tłuszcz 22,4570 g
Węglowodany 70,2530 g
NKT 8,6770 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,3850 g
Sód 863,6600 mg

Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g *(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,6300 kcal
Białko 29,8600 g
Tłuszcz 17,7100 g
Węglowodany 95,3960 g
NKT 3,9680 g
Błonnik 17,0500 g
Cukry 15,7200 g
Sód 290,1002 mg

Podwieczorek

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg 50g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:Wartość energetyczna 555,3000 kcal Białko 20,9500 g

Tłuszcz 30,3500 g

Węglowodany 45,4700 g

NKT 6,3850 g

Błonnik 0,3900 g

Cukry 2,5500 g

Sód 842,1000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

Wartości odżywcze diety P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 110,8300 kcal

Białko 87,8080 g

Tłuszcz 81,1870 g

Węglowodany 248,6590 g

NKT 22,7720 g

Błonnik 20,7120 g

Cukry 39,2550 g

Sód 2 457,6602 mg

Niedziela

22-02-2026

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

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połudwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,1500 kcal

Białko 24,9930 g

Tłuszcz 26,7020 g

Węglowodany 65,7730 g

NKT 8,6125 g

Błonnik 1,3570 g

Cukry 6,9060 g

Sód 882,1600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 932,9400 kcal

Białko 34,1180 g

Tłuszcz 25,3380 g

Węglowodany 89,6120 g

NKT 6,4660 g

Błonnik 13,6180 g

Cukry 10,7360 g

Sód 332,2600 mg

Podwieczorek

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Twaróg półtł20g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal

Białko 6,9100 g

Tłuszcz 6,5100 g

Węglowodany 29,5800 g

NKT 1,7020 g

Błonnik 2,8900 g

Cukry 1,2000 g

Sód 268,8000 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda 10g*(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0600 kcal

Białko 27,4190 g

Tłuszcz 24,2850 g

Węglowodany 71,5190 g

NKT 5,6400 g

Cukry 1,1800 g

Sód 1 975,9300 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 2 541,8500 kcal

Białko 99,8900 g

Tłuszcz 85,3850 g

Węglowodany 279,4340 g

NKT 23,7855 g

Błonnik 20,2650 g

Cukry 23,3220 g

Sód 3 529,6500 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), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,4500 kcal

Białko 33,6430 g

Tłuszcz 31,7320 g

Węglowodany 81,9230 g

NKT 10,3825 g

Błonnik 1,3570 g

Cukry 12,7060 g

Sód 1 039,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 94,3200 g
NKT 6,6172 g
Błonnik 13,1340 g
Cukry 9,8170 g
Sód 296,9300 mg

Podwieczorek

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Twaróg półtł 20g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 198,7000 kcal
Białko 6,9100 g
Tłuszcz 6,5100 g
Węglowodany 29,5800 g
NKT 1,7020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 1,2000 g
Sód 268,8000 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 532,8900 kcal
Białko 95,3460 g
Tłuszcz 88,5070 g
Węglowodany 283,9870 g
NKT 26,2562 g
Błonnik 21,8960 g
Cukry 27,8730 g
Sód 2 482,4700 mg

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g * (pszenica, żyto), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 730,7500 kcal
Białko 28,7630 g
Tłuszcz 27,5720 g
Węglowodany 85,3730 g
NKT 8,8925 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 7,3060 g
Sód 1 137,4600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 933,9400 kcal
Białko 34,1180 g
Tłuszcz 38,3380 g
Węglowodany 87,0120 g
NKT 7,3929 g
Błonnik 13,6180 g
Cukry 7,8560 g
Sód 332,2600 mg

Kolacja

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda 10g *(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7600 kcal
Białko 22,9990 g
Tłuszcz 22,2450 g
Węglowodany 54,6190 g
NKT 5,6300 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 0,8800 g
Sód 1 910,3300 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 333,2500 kcal
Białko 91,0400 g
Tłuszcz 90,1950 g
Węglowodany 245,3640 g
NKT 23,0074 g
Błonnik 19,5950 g
Cukry 18,6820 g

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połudwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 751,4500 kcal
Białko 33,6430 g
Tłuszcz 31,7320 g
Węglowodany 81,9230 g
NKT 10,3825 g
Błonnik 1,3570 g
Cukry 12,7060 g
Sód 1 039,3600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 94,3200 g
NKT 6,6172 g
Błonnik 13,1340 g
Cukry 9,8170 g
Sód 296,9300 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 305,9900 kcal
Białko 87,1460 g
Tłuszcz 81,4870 g
Węglowodany 249,8170 g
NKT 24,2812 g

Błonnik 18,5260 g
Cukry 26,0130 g
Sód 2 199,5700 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,2500 kcal
Białko 32,2130 g
Tłuszcz 29,9720 g
Węglowodany 66,9230 g
NKT 10,2425 g
Błonnik 0,0070 g
Cukry 12,9560 g
Sód 954,9600 mg

Obiad

Rosół z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g *(pszenica), Marchew gotowana 150g, Ryż na sypko 170g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,1300 kcal
Białko 33,6890 g
Tłuszcz 28,4000 g
Węglowodany 89,1200 g
NKT 6,6172 g
Błonnik 13,1340 g
Cukry 4,0570 g
Sód 296,9300 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 392,4100 kcal
Białko 13,2240 g
Tłuszcz 17,5550 g
Węglowodany 40,2140 g
NKT 6,0495 g
Błonnik 0,7650 g
Cukry 1,1000 g
Sód 722,4800 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 1 950,7900 kcal
Białko 90,1260 g
Tłuszcz 81,9270 g
Węglowodany 206,2570 g
NKT 24,9092 g
Błonnik 13,9060 g

Cukry 20,1130 g
Sód 2 100,3700 mg

Poniedziałek 23-02-2026

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, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,7000 kcal
Białko 21,9830 g
Tłuszcz 23,9820 g
Węglowodany 77,4880 g
NKT 9,0250 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 993,3100 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną na wyw mięs250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana gotowana 180g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 195,2000 kcal
Białko 38,6600 g
Tłuszcz 33,4280 g
Węglowodany 132,1580 g
NKT 2,4364 g
Błonnik 33,8790 g
Cukry 26,0040 g
Sód 486,9803 mg

Podwieczork

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 231,9500 kcal
Białko 10,4350 g
Tłuszcz 8,6200 g
Węglowodany 29,2150 g
NKT 0,3020 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 422,2000 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 519,7400 kcal
Białko 15,1580 g
Tłuszcz 29,9450 g
Węglowodany 48,7590 g
NKT 6,4487 g
Błonnik 0,8140 g
Cukry 1,9176 g
Sód 1 237,9600 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 663,5900 kcal
Białko 87,1360 g
Tłuszcz 96,2750 g
Węglowodany 298,6200 g
NKT 18,3121 g
Błonnik 42,2250 g
Cukry 49,4516 g
Sód 3 142,4503 mg

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

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,2000 kcal
Białko 25,5830 g
Tłuszcz 26,1820 g
Węglowodany 106,1880 g
NKT 9,1750 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,9300 g
Sód 1 193,3100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 117,1700 kcal
Białko 36,1550 g
Tłuszcz 32,6900 g
Węglowodany 113,1290 g
NKT 2,1422 g
Błonnik 18,9000 g
Cukry 24,6000 g
Sód 363,7003 mg

Podwieczork

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,1000 kcal
Białko 7,1100 g
Tłuszcz 6,6700 g
Węglowodany 28,9400 g
NKT 1,7420 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 401,8000 mg

Kolacja

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartość energetyczna 451,0000 kcal
Białko 13,1720 g
Tłuszcz 17,2780 g
Węglowodany 58,0190 g
NKT 5,6345 g
Błonnik 3,6500 g
Cukry 1,4550 g
Sód 541,9800 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 630,4700 kcal
Białko 82,9200 g
Tłuszcz 83,1200 g
Węglowodany 317,2760 g
NKT 18,7937 g
Błonnik 30,0820 g
Cukry 47,7850 g
Sód 2 502,7903 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 642,7000 kcal
Białko 21,9830 g
Tłuszcz 23,9820 g
Węglowodany 77,4880 g
NKT 9,0250 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,7300 g
Sód 993,3100 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Kasza jęczmienna gotowana 180g *(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 195,2000 kcal
Białko 38,6600 g
Tłuszcz 33,4280 g
Węglowodany 132,1580 g
NKT 2,4364 g
Błonnik 33,8790 g
Cukry 26,0040 g
Sód 486,9803 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartość energetyczna 519,7400 kcal

Białko 15,1580 g
Tłuszcz 29,9450 g
Węglowodany 48,7590 g
NKT 6,4487 g
Błonnik 0,8140 g
Cukry 1,9176 g
Sód 1 237,9600 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 2 431,6400 kcal
Białko 76,7010 g
Tłuszcz 87,6550 g
Węglowodany 269,4050 g
NKT 18,0101 g
Błonnik 39,3350 g
Cukry 48,6516 g
Sód 2 720,2503 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,2000 kcal
Białko 25,5830 g
Tłuszcz 26,1820 g
Węglowodany 106,1880 g
NKT 9,1750 g
Błonnik 3,1420 g
Cukry 10,9300 g
Sód 1 193,3100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 122,1700 kcal
Białko 36,2750 g
Tłuszcz 32,7100 g
Węglowodany 114,2290 g
NKT 2,1502 g
Błonnik 19,6200 g
Cukry 25,0000 g

Sód 380,1003 mg

Kolacja

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,0000 kcal

Białko 13,1720 g

Tłuszcz 17,2780 g

Węglowodany 58,0190 g

NKT 5,6345 g

Błonnik 3,6500 g

Cukry 1,4550 g

Sód 541,9800 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 2 436,3700 kcal

Białko 75,9300 g

Tłuszcz 76,4700 g

Węglowodany 289,4360 g

NKT 17,0597 g

Błonnik 27,9120 g

Cukry 47,3850 g

Sód 2 117,3903 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,5000 kcal

Białko 22,8030 g

Tłuszcz 23,8220 g

Węglowodany 65,6880 g

NKT 8,8850 g

Błonnik 0,4420 g

Cukry 10,8300 g

Sód 858,9100 mg

Obiad

Barszcz burakowy na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g *(pszenica), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda Źródłana 200g Makaron gotowany 170g *(pszenica, jaja)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 885,1700 kcal

Białko 36,1550 g

Tłuszcz 32,6900 g

Węglowodany 107,9290 g

NKT 2,1422 g

Błonnik 18,9000 g
Cukry 18,8400 g
Sód 363,7003 mg

Kolacja

Ryba w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, rzodkiewka 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 378,8000 kcal
Białko 11,7420 g
Tłuszcz 15,5180 g
Węglowodany 43,0190 g
NKT 5,4945 g
Błonnik 2,3000 g
Cukry 1,7050 g
Sód 457,5800 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 1 988,4700 kcal
Białko 81,7000 g
Tłuszcz 78,0300 g
Węglowodany 226,6360 g
NKT 18,5217 g
Błonnik 21,6420 g
Cukry 33,3750 g
Sód 1 806,1903 mg

Wtorek 24-02-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Ogórek kiszony 60g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 742,8000 kcal
Białko 26,9080 g
Tłuszcz 24,7570 g
Węglowodany 94,4730 g
NKT 9,5600 g
Błonnik 3,2420 g
Cukry 13,5305 g
Sód 1 882,2600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), kieszonki drobiowe z pieczarkami i żółtym serem duszone 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 230,0200 kcal
Białko 41,3190 g

Tłuszcz 50,1200 g
Węglowodany 97,2930 g
NKT 2,7583 g
Błonnik 17,5790 g
Cukry 11,5230 g
Sód 434,5301 mg

Podwieczorek

Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 278,0000 kcal
Białko 6,9200 g
Tłuszcz 7,8200 g
Węglowodany 39,8200 g
NKT 0,1675 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 0,8000 g
Sód 397,2500 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półt20g *(mleko), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 382,1000 kcal
Białko 16,4100 g
Tłuszcz 13,2400 g
Węglowodany 44,0900 g
NKT 3,6370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 2,0700 g
Sód 749,8000 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 2 766,9200 kcal
Białko 102,5570 g
Tłuszcz 101,9370 g
Węglowodany 285,6760 g
NKT 18,1228 g
Błonnik 21,5860 g
Cukry 29,9235 g
Sód 3 589,8401 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 787,3500 kcal
Białko 25,0730 g
Tłuszcz 25,2970 g
Węglowodany 103,8280 g

NKT 9,3195 g
Błonnik 3,9070 g
Cukry 11,4305 g
Sód 1 525,2100 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mię 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 937,4600 kcal
Białko 29,8440 g
Tłuszcz 20,9700 g
Węglowodany 106,7310 g
NKT 5,9251 g
Błonnik 16,0590 g
Cukry 21,2130 g
Sód 300,3802 mg

Podwieczorek

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Rzodkiewka 20g, Twaróg półtł 20g *(mleko), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 213,6500 kcal
Białko 7,0750 g
Tłuszcz 7,8300 g
Węglowodany 29,7250 g
NKT 1,7975 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 0,6000 g
Sód 219,2500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 459,1600 kcal
Białko 13,8690 g
Tłuszcz 18,0750 g
Węglowodany 56,8190 g
NKT 5,7300 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0500 g
Sód 808,0300 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 2 538,6200 kcal
Białko 82,3110 g
Tłuszcz 74,7220 g
Węglowodany 320,0530 g
NKT 24,1371 g

Błonnik 24,0910 g
Cukry 37,5935 g
Sód 2 923,3702 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Ogórek kiszony 60g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,0000 kcal
Białko 24,4880 g
Tłuszcz 23,9170 g
Węglowodany 103,9230 g
NKT 9,2000 g
Błonnik 5,9420 g
Cukry 11,4305 g
Sód 1 994,1600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g *(seler), kieszonki drobiowe z pieczarkami i żółtym serem duszone 100g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej 150g *(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 230,0200 kcal
Białko 41,3190 g
Tłuszcz 50,1200 g
Węglowodany 97,2930 g
NKT 2,7583 g
Błonnik 17,5790 g
Cukry 11,5230 g
Sód 434,5301 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 411,5000 kcal
Białko 12,1900 g
Tłuszcz 12,6000 g
Węglowodany 55,2100 g
NKT 3,5770 g
Błonnik 3,0900 g
Cukry 1,5700 g
Sód 876,2000 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 552,5200 kcal
Białko 84,4470 g
Tłuszcz 89,1870 g
Węglowodany 279,3760 g

NKT 16,9003 g
Błonnik 29,0110 g
Cukry 27,8235 g
Sód 3 375,3901 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 787,3500 kcal
Białko 25,0730 g
Tłuszcz 25,2970 g
Węglowodany 103,8280 g
NKT 9,3195 g
Błonnik 3,9070 g
Cukry 11,4305 g
Sód 1 525,2100 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wyw mię 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 937,4600 kcal
Białko 29,8440 g
Tłuszcz 20,9700 g
Węglowodany 106,7310 g
NKT 5,9251 g
Błonnik 16,0590 g
Cukry 21,2130 g
Sód 300,3802 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 459,1600 kcal
Białko 13,8690 g
Tłuszcz 18,0750 g
Węglowodany 56,8190 g NKT 5,7300 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,0500 g
Sód 808,0300 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 2 324,9700 kcal
Białko 75,2360 g
Tłuszcz 66,8920 g
Węglowodany 290,3280 g

NKT 22,3396 g
Błonnik 23,7160 g
Cukry 36,9935 g
Sód 2 704,1202 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogónek kiszony 60g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 742,8000 kcal
Białko 26,9080 g
Tłuszcz 24,7570 g
Węglowodany 94,4730 g
NKT 9,5600 g
Błonnik 3,2420 g
Cukry 13,5305 g
Sód 1 882,2600 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warzy z natką 250g *(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g *(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g *(pszenica, seler, gorczyca), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,9600 kcal
Białko 29,8440 g
Tłuszcz 21,4700 g
Węglowodany 101,5310 g
NKT 5,7112 g
Błonnik 16,0590 g
Cukry 15,4530 g
Sód 306,3302 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 359,3000 kcal
Białko 13,0100 g
Tłuszcz 12,4400 g
Węglowodany 43,4100 g
NKT 3,4370 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 1,6700 g
Sód 741,8000 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 1 946,0600 kcal
Białko 80,7620 g
Tłuszcz 64,6670 g
Węglowodany 249,4140 g

NKT 20,7082 g
Błonnik 19,6910 g
Cukry 32,6535 g
Sód 3 056,3902 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 Siarczyn i pochodna
żyto żyto

skorupiaki Skorupiaki

soja Białko sojowe

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N