

# Jadłospis dekadowy od 17-03-2026 do 26-03-2026



Samodzielny Publiczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7  
627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Wtorek 17-03-2026

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

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,8300 kcal

Białko 23,6730 g

Tłuszcz 30,0600 g

Węglowodany 71,3640 g

NKT 9,6562 g

Błonnik 0,4320 g

Cukry 13,4930 g

Sód 885,7600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowany 180g \*(pszenica, seler), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 973,4300 kcal

Białko 33,7420 g

Tłuszcz 27,6220 g

Węglowodany 95,7000 g

NKT 1,6320 g

Błonnik 21,9990 g

Cukry 8,8530 g

Sód 145,9900 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal

Białko 7,0680 g

Tłuszcz 6,1360 g

Węglowodany 28,9660 g

NKT 1,5599 g

Błonnik 2,9290 g

Cukry 1,0400 g

Sód 408,9700 mg

## **Kolacja**

Kielbasa szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,5900 kcal

Białko 22,8340 g

Tłuszcz 23,4410 g

Węglowodany 64,6060 g

NKT 7,8017 g

Błonnik 0,4290 g

Cukry 2,3700 g

Sód 946,8800 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 2 494,1000 kcal  
Białko 87,9170 g  
Tłuszcz 88,0090 g  
Węglowodany 273,8360 g  
NKT 20,7098 g  
Błonnik 29,3890 g  
Cukry 40,7560 g  
Sód 2 390,6000 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 742,5800 kcal  
Białko 27,0740 g  
Tłuszcz 33,4100 g  
Węglowodany 87,5810 g  
NKT 9,7612 g  
Błonnik 1,8360 g  
Cukry 13,0300 g  
Sód 924,9900 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowany 180g \*(pszenica, seler), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 86,6170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 22,9550 g  
Sód 276,3726 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 195,2500 kcal  
Białko 7,0680 g  
Tłuszcz 6,1360 g  
Węglowodany 28,9660 g  
NKT 1,5599 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 1,0400 g  
Sód 408,9700 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 480,2900 kcal  
Białko 19,0940 g  
Tłuszcz 17,9710 g  
Węglowodany 62,4960 g  
NKT 4,1817 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5700 g  
Sód 592,6800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 400,0108 kcal  
Białko 85,6568 g  
Tłuszcz 81,6490 g  
Węglowodany 278,8600 g  
NKT 16,4941 g  
Błonnik 28,5722 g  
Cukry 53,5950 g  
Sód 2 206,0126 mg

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,0800 kcal  
Białko 26,5740 g  
Tłuszcz 26,4600 g  
Węglowodany 79,9310 g  
NKT 9,6612 g  
Błonnik 1,8360 g  
Cukry 13,5300 g  
Sód 976,9900 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 171,9500 kcal  
Białko 5,8280 g  
Tłuszcz 6,4060 g  
Węglowodany 20,1160 g  
NKT 1,7699 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,9400 g  
Sód 342,9700 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowany 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda Źródłana

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 81,4170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 17,1950 g  
Sód 276,3726 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 390,4100 kcal  
Białko 9,1540 g  
Tłuszcz 13,1910 g  
Węglowodany 52,6680 g  
NKT 3,6617 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,3300 g  
Sód 632,8800 mg

## **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko), Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal  
Białko 11,6000 g  
Tłuszcz 6,7500 g  
Węglowodany 23,2000 g  
NKT 2,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 17,0000 g  
Sód 129,0000 mg

### **Wartości odżywcze diety D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 125,3308 kcal  
Białko 84,9768 g  
Tłuszcz 76,1890 g  
Węglowodany 257,3320 g  
NKT 18,0841 g  
Błonnik 26,0722 g  
Cukry 49,9950 g  
Sód 2 358,2126 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 685,9300 kcal  
Białko 23,2630 g  
Tłuszcz 30,1400 g  
Węglowodany 77,2640 g  
NKT 9,7262 g  
Błonnik 1,7820 g  
Cukry 13,4430 g  
Sód 952,9600 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makar. na wyw.mięs.-warz z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowany 180g \*(pszenica, seler), Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 973,4300 kcal  
Białko 33,7420 g  
Tłuszcz 27,6220 g  
Węglowodany 95,7000 g  
NKT 1,6320 g  
Błonnik 21,9990 g  
Cukry 8,8530 g  
Sód 145,9900 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0500 kcal  
Białko 14,4140 g  
Tłuszcz 20,5950 g  
Węglowodany 57,3730 g  
NKT 7,2037 g  
Błonnik 3,6290 g  
Cukry 2,4300 g  
Sód 536,2700 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 2 232,4100 kcal  
Białko 72,0190 g  
Tłuszcz 79,1070 g  
Węglowodany 243,5370 g  
NKT 18,6219 g  
Błonnik 31,0100 g  
Cukry 39,7260 g  
Sód 1 638,2200 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,5800 kcal  
Białko 24,8240 g  
Tłuszcz 31,8100 g  
Węglowodany 84,3810 g  
NKT 9,7612 g  
Błonnik 3,1860 g  
Cukry 13,1800 g  
Sód 974,9900 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowany 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 86,6170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 22,9550 g  
Sód 276,3726 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,4100 kcal  
Białko 9,7040 g  
Tłuszcz 14,6910 g  
Węglowodany 57,8680 g  
NKT 3,7617 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 625,8800 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 2 116,8808 kcal  
Białko 66,9488 g  
Tłuszcz 70,6330 g  
Węglowodany 242,0660 g  
NKT 14,5142 g  
Błonnik 28,3432 g  
Cukry 52,0150 g  
Sód 1 880,2426 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa łopatkowa 48g, Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,5200 kcal  
Białko 26,9550 g  
Tłuszcz 29,5850 g  
Węglowodany 87,4620 g  
NKT 7,5512 g  
Błonnik 1,8360 g  
Cukry 13,0300 g  
Sód 943,8600 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięsny 250 g\* (pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana z warzywami 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 86,6170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 22,9550 g  
Sód 276,3726 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 432,4100 kcal  
Białko 11,9540 g  
Tłuszcz 16,2910 g  
Węglowodany 61,0680 g  
NKT 3,7617 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 575,8800 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 119,8208 kcal  
Białko 71,3298 g  
Tłuszcz 70,0080 g  
Węglowodany 248,3470 g  
NKT 12,3042 g  
Błonnik 25,6432 g  
Cukry 51,7150 g  
Sód 1 799,1126 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa łopatkowa 28g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto), Margaryna miękka 8g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 400,7986 kcal  
Białko 16,5548 g  
Tłuszcz 16,5448 g  
Węglowodany 49,1307 g  
NKT 4,3337 g  
Błonnik 1,8360 g  
Cukry 8,7203 g Sód 536,1099 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 180g \* (pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana z warzywami 130g \*(pszenica, seler), Buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 180g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 627,0213 kcal  
Białko 27,7815 g  
Tłuszcz 19,6055 g  
Węglowodany 62,5518 g  
NKT 0,7291 g  
Błonnik 15,5787 g  
Cukry 15,1190 g  
Sód 231,7320 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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**

Kiełbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,4100 kcal  
Białko 9,7040 g  
Tłuszcz 14,6910 g  
Węglowodany 57,8680 g  
NKT 3,7617 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 625,8800 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 649,2299 kcal  
Białko 65,6403 g  
Tłuszcz 57,5913 g  
Węglowodany 192,7505 g  
NKT 10,8845 g  
Błonnik 22,7937 g  
Cukry 41,7193 g  
Sód 1 522,7219 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 722,5800 kcal  
Białko 24,8240 g  
Tłuszcz 31,8100 g  
Węglowodany 84,3810 g  
NKT 9,7612 g  
Błonnik 3,1860 g  
Cukry 13,1800 g  
Sód 974,9900 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowany 180g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 906,8908 kcal  
Białko 31,8208 g  
Tłuszcz 23,3820 g  
Węglowodany 86,6170 g  
NKT 0,9313 g  
Błonnik 19,7782 g  
Cukry 22,9550 g  
Sód 276,3726 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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**

Kielbasa szynkowa parzona 18g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 412,4100 kcal  
Białko 9,7040 g  
Tłuszcz 14,6910 g  
Węglowodany 57,8680 g  
NKT 3,7617 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 625,8800 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 250,8808 kcal  
Białko 77,9488 g  
Tłuszcz 76,6330 g  
Węglowodany 252,0660 g  
NKT 16,5142 g  
Błonnik 28,3432 g  
Cukry 54,0150 g  
Sód 2 006,2426 mg

**Środa 18-03-2026**

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,0814 kcal  
Białko 23,0631 g  
Tłuszcz 23,6980 g  
Węglowodany 67,9689 g  
NKT 9,4854 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 13,0150 g  
Sód 1 207,5582 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięs wp, ryżu, kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,5500 kcal  
Białko 31,8300 g  
Tłuszcz 23,6700 g  
Węglowodany 114,5650 g  
NKT 5,5664 g  
Błonnik 21,7050 g  
Cukry 9,8315 g  
Sód 177,2000 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,5700 kcal  
Białko 21,3100 g

Tłuszcz 22,4510 g  
Węglowodany 62,8500 g  
NKT 6,3134 g  
Cukry 1,7890 g  
Sód 1 003,0200 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 2 403,2014 kcal  
Białko 83,5531 g  
Tłuszcz 72,6690 g  
Węglowodany 279,3339 g  
NKT 22,8302 g  
Błonnik 25,9830 g  
Cukry 37,9355 g  
Sód 2 460,2782 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 863,6614 kcal  
Białko 32,9831 g  
Tłuszcz 27,7380 g  
Węglowodany 109,8969 g  
NKT 10,1954 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 13,9550 g  
Sód 1 558,7582 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g \*(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 931,7300 kcal  
Białko 34,8580 g  
Tłuszcz 18,6450 g  
Węglowodany 103,9560 g  
NKT 5,9405 g  
Błonnik 17,6910 g  
Cukry 12,3100 g  
Sód 371,3601 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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 parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,1400 kcal  
Białko 22,0430 g  
Tłuszcz 24,2770 g  
Węglowodany 81,6990 g  
NKT 6,4884 g  
Błonnik 4,1000 g  
Cukry 1,4260 g  
Sód 1 158,8900 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 2 671,5314 kcal  
Białko 97,2341 g  
Tłuszcz 73,5100 g  
Węglowodany 329,5019 g  
NKT 24,0893 g  
Błonnik 28,7690 g  
Cukry 40,9910 g  
Sód 3 161,5083 mg

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,8000 kcal  
Białko 30,1180 g  
Tłuszcz 29,6170 g  
Węglowodany 70,6830 g  
NKT 10,1070 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,0210 g  
Sód 1 296,1600 mg

## **Dodatek 3 S**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 204,2500 kcal  
Białko 6,3250 g  
Tłuszcz 7,6000 g  
Węglowodany 28,7250 g  
NKT 0,0500 g

Błonnik 2,5000 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 280,0000 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal  
Białko 34,3640 g  
Tłuszcz 24,1400 g  
Węglowodany 104,5640 g  
NKT 6,2865 g  
Błonnik 15,2890 g  
Cukry 13,0220 g  
Sód 331,4703 mg

## **Kolacja**

Poledwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 383,9100 kcal  
Białko 13,7340 g  
Tłuszcz 16,2950 g  
Węglowodany 39,7240 g  
NKT 5,5995 g  
Błonnik 0,3750 g  
Cukry 1,4000 g  
Sód 791,7800 mg

## **Dodatek 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 415,0600 kcal  
Białko 95,5410 g  
Tłuszcz 83,6520 g  
Węglowodany 253,6960 g  
NKT 24,0430 g  
Błonnik 18,5460 g  
Cukry 29,9430 g  
Sód 2 825,4103 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,2814 kcal  
Białko 22,2431 g  
Tłuszcz 23,8580 g  
Węglowodany 79,7689 g  
NKT 9,6254 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 12,9150 g  
Sód 1 341,9582 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Gołąbki z mięs wp, ryżu, kapusty gotowane w sosie pomidorowym 280g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 998,5500 kcal  
Białko 31,8300 g  
Tłuszcz 23,6700 g  
Węglowodany 114,5650 g  
NKT 5,5664 g  
Błonnik 21,7050 g  
Cukry 9,8315 g  
Sód 177,2000 mg

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 443,9700 kcal  
Białko 12,0700 g  
Tłuszcz 16,3910 g  
Węglowodany 54,5100 g  
NKT 5,7734 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 1,2830 g  
Sód 870,0200 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 2 252,8014 kcal  
Białko 72,5931 g  
Tłuszcz 66,4690 g  
Węglowodany 271,7939 g  
NKT 22,3302 g  
Błonnik 29,8830 g  
Cukry 27,3295 g  
Sód 2 459,6782 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 200g \*(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 10g, 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: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,5400 kcal  
Białko 24,9690 g  
Tłuszcz 22,2020 g  
Węglowodany 83,4240 g  
NKT 6,9120 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 10,6150 g  
Sód 1 238,3300 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 160g \*(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 890,5400 kcal  
Białko 34,7280 g  
Tłuszcz 18,8700 g  
Węglowodany 92,8940 g  
NKT 6,0422 g  
Błonnik 7,5530 g  
Cukry 10,0040 g  
Sód 169,4003 mg

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajecznica na parze 80g \*(jaja), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), seler gotowana 80g \*(seler), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,8000 kcal  
Białko 29,6700 g  
Tłuszcz 29,2000 g  
Węglowodany 67,0300 g  
NKT 4,7350 g  
Błonnik 4,9000 g  
Cukry 1,9120 g  
Sód 1 031,6700 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 315,8800 kcal  
Białko 100,3670 g  
Tłuszcz 76,2720 g  
Węglowodany 253,3480 g  
NKT 19,6892 g  
Błonnik 12,8350 g  
Cukry 24,5310 g  
Sód 2 565,4003 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kasza manna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 30g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 390,7800 kcal  
Białko 15,0250 g  
Tłuszcz 13,5420 g  
Węglowodany 50,0000 g  
NKT 4,7820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 6,3350 g  
Sód 693,6500 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 80g, Surówka z marchwi i selera 80g \*(seler), Ryż gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,1800 kcal  
Białko 24,0240 g  
Tłuszcz 13,9600 g  
Węglowodany 59,3000 g  
NKT 4,4254 g  
Błonnik 8,1640 g  
Cukry 7,8620 g  
Sód 198,0800 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

Poładwica drobiowa 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,2400 kcal  
Białko 15,0060 g  
Tłuszcz 15,5000 g  
Węglowodany 54,8160 g  
NKT 3,4340 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,7560 g  
Sód 676,3200 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 706,2000 kcal  
Białko 61,4050 g  
Tłuszcz 45,8520 g  
Węglowodany 198,0660 g  
NKT 14,1064 g  
Błonnik 13,7960 g  
Cukry 28,2530 g  
Sód 1 640,5500 mg

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

---

### **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 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 200g \*(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

## **Dodatek Podwieczorku**

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

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

**Czwartek 19-03-2026**

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

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 83%tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,8000 kcal  
Białko 25,7180 g  
Tłuszcz 40,4670 g  
Węglowodany 66,9830 g  
NKT 11,4350 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 11,7605 g  
Sód 1 095,4600 mg

### **Obiad**

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy ze śliwką smażony 90g \*(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki puree gotowane z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 045,4700 kcal  
Białko 31,5820 g  
Tłuszcz 29,7540 g  
Węglowodany 109,4280 g  
NKT 6,7166 g  
Błonnik 17,8000 g  
Cukry 19,4307 g  
Sód 556,2100 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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**

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda \*(gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,5600 kcal  
Białko 24,2090 g  
Tłuszcz 22,3350 g  
Węglowodany 44,6090 g  
NKT 5,4730 g  
Cukry 0,9806 g  
Sód 1 639,9300 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 2 552,3300 kcal  
Białko 88,8590 g  
Tłuszcz 97,0060 g  
Węglowodany 255,1200 g  
NKT 25,8046 g  
Błonnik 18,6320 g  
Cukry 56,9718 g  
Sód 3 353,1000 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 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) w sosie pomidorowym 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal  
Białko 31,0640 g  
Tłuszcz 20,6000 g  
Węglowodany 103,4850 g  
NKT 5,6957 g  
Błonnik 11,2990 g  
Cukry 9,3630 g  
Sód 246,4300 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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 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 2 499,4300 kcal  
Białko 82,2990 g  
Tłuszcz 88,2450 g  
Węglowodany 279,7470 g  
NKT 27,0077 g  
Błonnik 15,5510 g  
Cukry 48,5335 g  
Sód 1 939,5200 mg

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,7000 kcal  
Białko 24,1780 g  
Tłuszcz 39,1370 g  
Węglowodany 66,9430 g  
NKT 11,0550 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 11,6705 g  
Sód 1 009,7600 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 10g, Sałata zielona 20g, Pomidory 20g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 287,1000 kcal  
Białko 7,8100 g  
Tłuszcz 8,1600 g  
Węglowodany 40,6700 g  
NKT 2,2220 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,1000 g  
Sód 521,4000 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja) w sosie pomidorowym 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,1800 kcal  
Białko 31,0640 g  
Tłuszcz 20,6000 g  
Węglowodany 98,2850 g  
NKT 5,6957 g  
Błonnik 11,2990 g

Cukry 3,6030 g  
Sód 246,4300 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 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 242,6300 kcal  
Białko 84,2990 g  
Tłuszcz 91,4350 g  
Węglowodany 257,3670 g  
NKT 28,2697 g  
Błonnik 13,2410 g  
Cukry 24,3735 g  
Sód 2 268,1200 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 755,8000 kcal  
Białko 25,7180 g  
Tłuszcz 40,4670 g  
Węglowodany 66,9830 g  
NKT 11,4350 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 11,7605 g  
Sód 1 095,4600 mg

## **Obiad**

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy ze śliwką smażony 90g \*(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki puree gotowane z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 000,4700 kcal  
Białko 31,5820 g  
Tłuszcz 24,7540 g  
Węglowodany 109,4280 g  
NKT 6,3601 g  
Błonnik 17,8000 g

Cukry 19,4307 g  
Sód 556,2100 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa śląska gotowana 100g, Musztarda \*(gorczyca), Chleb pszenno -żytni 100g \*(pszenica, żyto), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 529,7000 kcal  
Białko 23,2700 g  
Tłuszcz 18,6700 g  
Węglowodany 56,2900 g  
NKT 3,4030 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,8806 g  
Sód 1 793,2000 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 2 379,9700 kcal  
Białko 86,5700 g  
Tłuszcz 87,8910 g  
Węglowodany 241,3010 g  
NKT 23,1981 g  
Błonnik 21,3320 g  
Cukry 38,8718 g  
Sód 3 504,8700 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,9000 kcal  
Białko 25,6080 g  
Tłuszcz 40,8970 g  
Węglowodany 81,9430 g  
NKT 11,1950 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 11,4205 g  
Sód 1 094,1600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja)w sosie pomidorowym 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal  
Białko 31,0640 g  
Tłuszcz 20,6000 g  
Węglowodany 103,4850 g  
NKT 5,6957 g  
Błonnik 11,2990 g

Cukry 9,3630 g  
Sód 246,4300 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 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 2 331,9300 kcal  
Białko 79,3490 g  
Tłuszcz 86,7950 g  
Węglowodany 251,8970 g  
NKT 26,3277 g  
Błonnik 15,5510 g  
Cukry 28,5335 g  
Sód 1 915,5200 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 817,8400 kcal  
Białko 29,3390 g  
Tłuszcz 39,6720 g  
Węglowodany 87,3740 g  
NKT 9,4850 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 13,2705 g  
Sód 1 085,5300 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 827,5800 kcal  
Białko 28,7240 g  
Tłuszcz 16,6500 g  
Węglowodany 89,8800 g  
NKT 5,6252 g  
Błonnik 10,8640 g  
Cukry 9,2130 g  
Sód 235,6800 mg

## **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,7900 kcal  
Białko 18,8080 g  
Tłuszcz 19,0730 g  
Węglowodany 60,9500 g  
NKT 5,2270 g  
Błonnik 0,7200 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 483,8000 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:

Wartość energetyczna 2 223,2100 kcal  
Białko 82,8710 g  
Tłuszcz 79,3950 g  
Węglowodany 246,8040 g  
NKT 22,3372 g  
Błonnik 12,4160 g  
Cukry 30,0835 g  
Sód 1 865,0100 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 180g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 t 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 60g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,4800 kcal  
Białko 17,6050 g  
Tłuszcz 19,1820 g  
Węglowodany 69,0500 g  
NKT 5,6006 g  
Błonnik 0,7020 g  
Cukry 7,1005 g  
Sód 720,4500 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 180g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 70g \*(pszenica, jaja) w sosie pomidorowym 20g \*(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 120g, bukiet warzyw gotowany 90g, Woda z sokiem malinowym 180g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,0300 kcal  
Białko 25,6240 g  
Tłuszcz 16,0600 g  
Węglowodany 56,3750 g  
NKT 5,5827 g  
Błonnik 6,5090 g  
Cukry 4,3830 g  
Sód 158,1800 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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 70g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,8300 kcal  
Białko 11,8040 g  
Tłuszcz 11,0730 g  
Węglowodany 29,1060 g  
NKT 4,2350 g  
Błonnik 2,0700 g  
Cukry 0,7500 g  
Sód 308,0200 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 584,8400 kcal  
Białko 62,3830 g  
Tłuszcz 50,7650 g  
Węglowodany 188,6310 g  
NKT 17,5983 g  
Błonnik 9,2810 g  
Cukry 37,0335 g  
Sód 1 248,1500 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 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) w sosie pomidorowym 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 927,1800 kcal  
Białko 31,0640 g  
Tłuszcz 20,6000 g  
Węglowodany 103,4850 g  
NKT 5,6957 g  
Błonnik 11,2990 g  
Cukry 9,3630 g  
Sód 246,4300 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartość energetyczna 2 499,4300 kcal  
Białko 82,2990 g  
Tłuszcz 88,2450 g  
Węglowodany 279,7470 g  
NKT 27,0077 g  
Błonnik 15,5510 g  
Cukry 48,5335 g  
Sód 1 939,5200 mg

**Piątek 20-03-2026**

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszką manną 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica), Filet z dorsza smażony 100g \*(pszenica, dorsz), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 956,4300 kcal  
Białko 21,3200 g  
Tłuszcz 29,8500 g  
Węglowodany 97,4460 g  
NKT 2,2846 g  
Błonnik 16,0850 g  
Cukry 12,2100 g  
Sód 218,4002 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal  
Białko 6,8350 g  
Tłuszcz 7,6600 g  
Węglowodany 29,1750 g  
NKT 0,0620 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 281,2000 mg

## **Kolacja**

Ser żółty 42g \*(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 20g \*(mleko), Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3000 kcal  
Białko 18,3700 g  
Tłuszcz 28,4600 g  
Węglowodany 81,7400 g  
NKT 11,5650 g  
Błonnik 0,4000 g  
Cukry 6,2000 g  
Sód 1 003,7000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 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 2 601,7400 kcal  
Białko 78,8780 g  
Tłuszcz 91,7880 g  
Węglowodany 300,2390 g

NKT 24,0596 g  
Błonnik 22,2170 g  
Cukry 35,0100 g  
Sód 2 087,2702 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszą manną 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 250g \* (mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,1400 kcal  
Białko 31,1430 g  
Tłuszcz 27,5860 g  
Węglowodany 86,5730 g  
NKT 9,3740 g  
Błonnik 1,3320 g  
Cukry 14,3300 g  
Sód 571,6000 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 807,9900 kcal  
Białko 17,5800 g  
Tłuszcz 22,7140 g  
Węglowodany 80,2300 g  
NKT 2,3030 g  
Błonnik 13,7450 g  
Cukry 9,6000 g  
Sód 168,7400 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 214,3500 kcal  
Białko 7,0150 g  
Tłuszcz 7,7600 g  
Węglowodany 30,1550 g  
NKT 0,0720 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 282,8000 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

#### Wartości odżywcze:

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

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 449,2800 kcal  
Białko 84,6180 g  
Tłuszcz 93,7700 g  
Węglowodany 268,2830 g  
NKT 21,1790 g  
Błonnik 17,9670 g  
Cukry 27,1390 g  
Sód 1 682,1900 mg

#### **Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Dodatek 3 S**

Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 210,7000 kcal  
Białko 6,9100 g  
Tłuszcz 7,6900 g  
Węglowodany 29,5200 g  
NKT 0,0695 g  
Błonnik 3,2650 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 282,8500 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 422,0300 kcal  
Białko 18,3710 g  
Tłuszcz 4,2490 g  
Węglowodany 77,2610 g  
NKT 1,3150 g  
Błonnik 13,7450 g  
Cukry 4,4800 g  
Sód 175,2100 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 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 056,5500 kcal  
Białko 81,6830 g  
Tłuszcz 67,2420 g  
Węglowodany 267,5730 g  
NKT 19,2295 g  
Błonnik 17,8420 g  
Cukry 24,0190 g  
Sód 1 987,6100 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 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 10g, 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**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica), Filet z dorsza smażony 100g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 956,4300 kcal  
Białko 21,3200 g  
Tłuszcz 29,8500 g  
Węglowodany 97,4460 g  
NKT 2,2846 g  
Błonnik 16,0850 g  
Cukry 12,2100 g  
Sód 218,4002 mg

### **Kolacja**

Ser żółty 42g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50 g, Herbata czarna 220g, Ogórki Kwaszone 60 g \*(gorczyca)

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**

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 D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 390,8000 kcal  
Białko 77,5470 g  
Tłuszcz 86,3830 g  
Węglowodany 258,4580 g  
NKT 24,0221 g  
Błonnik 21,3420 g  
Cukry 30,4605 g  
Sód 2 439,7502 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna 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 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 859,2300 kcal  
Białko 19,7110 g  
Tłuszcz 24,3590 g  
Węglowodany 87,1710 g  
NKT 2,7660 g  
Błonnik 14,5750 g  
Cukry 10,8100 g  
Sód 189,5100 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**

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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 258,2000 kcal  
Białko 75,4930 g  
Tłuszcz 85,5720 g  
Węglowodany 238,8980 g  
NKT 21,0325 g  
Błonnik 18,1070 g  
Cukry 28,3490 g  
Sód 1 542,0600 mg

### Dieta: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

---

#### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszką manną 250g \*(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g \* (mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,2400 kcal  
Białko 25,8240 g  
Tłuszcz 22,5170 g  
Węglowodany 103,9790 g  
NKT 7,3020 g  
Błonnik 1,2320 g  
Cukry 18,5300 g  
Sód 574,3800 mg

#### **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z dorsza duszony 100g \* (pszenica, dorsz), Marchew i seler gotowane 100g \*(pszenica, seler), ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,1900 kcal  
Białko 18,5310 g  
Tłuszcz 29,7750 g  
Węglowodany 103,8560 g  
NKT 3,4320 g  
Błonnik 17,2250 g  
Cukry 11,3000 g  
Sód 275,7600 mg

#### **Kolacja**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 576,8000 kcal  
Białko 20,9700 g  
Tłuszcz 28,3500 g  
Węglowodany 60,9300 g  
NKT 4,5850 g  
Cukry 0,4120 g  
Sód 597,1700 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 396,2300 kcal  
Białko 76,3250 g  
Tłuszcz 86,6420 g  
Węglowodany 278,7650 g  
NKT 17,3190 g  
Błonnik 18,4570 g  
Cukry 32,2420 g  
Sód 1 573,3100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g \*(mleko), Masło 82%  
tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto),  
Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 497,3400 kcal  
Białko 20,8000 g  
Tłuszcz 14,5430 g  
Węglowodany 69,0900 g  
NKT 4,7550 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 7,9300 g  
Sód 473,7100 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw mięs 180g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 90g \*(pszenica, dorsz),  
ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Kalafior gotowany 130g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 603,3800 kcal  
Białko 16,4210 g  
Tłuszcz 5,2390 g  
Węglowodany 69,6210 g  
NKT 1,8770 g  
Błonnik 13,3100 g  
Cukry 9,9700 g  
Sód 173,2100 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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**

Pasta jajeczna 60g \*(jaja), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Chleb żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g,  
Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 283,3400 kcal  
Białko 8,6160 g

Tłuszcz 13,1600 g  
Węglowodany 29,0710 g  
NKT 3,2600 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,3560 g  
Sód 339,6700 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 599,0600 kcal  
Białko 53,1870 g  
Tłuszcz 35,7920 g  
Węglowodany 201,7320 g  
NKT 11,3570 g  
Błonnik 19,3920 g  
Cukry 31,5560 g  
Sód 1 059,0900 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kaszką manną 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtł z kop i rzodkiewką 80g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 250g \* (mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 713,1400 kcal  
Białko 31,1430 g  
Tłuszcz 27,5860 g  
Węglowodany 86,5730 g  
NKT 9,3740 g  
Błonnik 1,3320 g  
Cukry 14,3300 g  
Sód 571,6000 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 807,9900 kcal  
Białko 17,5800 g  
Tłuszcz 22,7140 g  
Węglowodany 80,2300 g  
NKT 2,3030 g  
Błonnik 13,7450 g  
Cukry 9,6000 g  
Sód 168,7400 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 214,3500 kcal  
Białko 7,0150 g  
Tłuszcz 7,7600 g  
Węglowodany 30,1550 g

NKT 0,0720 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 282,8000 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(jaja), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

Wartość energetyczna 2 449,2800 kcal  
Białko 84,6180 g  
Tłuszcz 93,7700 g  
Węglowodany 268,2830 g  
NKT 21,1790 g  
Błonnik 17,9670 g  
Cukry 27,1390 g  
Sód 1 682,1900 mg

**Sobota 21-03-2026**

### **Dieta: C01 Dieta podstawowa 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% 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 589,8000 kcal  
Białko 22,9380 g  
Tłuszcz 22,8570 g  
Węglowodany 67,9530 g  
NKT 8,6420 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 10,8850 g  
Sód 841,1600 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mię 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z ziołami prowansalskimi 220g \*(mleko), Surówka z buraków z cebulą 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 024,8200 kcal  
Białko 33,5410 g  
Tłuszcz 32,1150 g  
Węglowodany 94,5620 g

NKT 1,8296 g  
Błonnik 16,9100 g  
Cukry 20,2065 g  
Sód 357,4500 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 655,0500 kcal  
Białko 17,1250 g  
Tłuszcz 30,7000 g  
Węglowodany 69,5450 g  
NKT 5,6785 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,9000 g  
Sód 1 102,1000 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 2 562,7700 kcal  
Białko 86,7140 g  
Tłuszcz 96,3420 g  
Węglowodany 269,6000 g  
NKT 19,8921 g  
Błonnik 21,9220 g  
Cukry 40,5915 g  
Sód 2 762,5100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 688,0500 kcal  
Białko 27,8230 g  
Tłuszcz 27,1170 g  
Węglowodany 84,1380 g  
NKT 9,2165 g

Błonnik 1,1470 g  
Cukry 12,7150 g  
Sód 893,3100 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw 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

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 216,6000 kcal  
Białko 7,7100 g  
Tłuszcz 8,0200 g  
Węglowodany 29,1900 g  
NKT 1,8420 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 351,8000 mg

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 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 2 570,5600 kcal  
Białko 95,9220 g  
Tłuszcz 95,1720 g  
Węglowodany 283,6170 g  
NKT 26,0413 g  
Błonnik 18,9770 g  
Cukry 41,5350 g  
Sód 2 534,5400 mg

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,8500 kcal  
Białko 22,5430 g  
Tłuszcz 22,7570 g  
Węglowodany 63,5880 g  
NKT 8,5765 g  
Błonnik 1,1470 g  
Cukry 11,1150 g  
Sód 836,4100 mg

## **Dodatek 3 S**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82 tł 8g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 293,5400 kcal  
Białko 7,6660 g  
Tłuszcz 8,6000 g  
Węglowodany 41,3660 g  
NKT 2,8620 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,5000 g  
Sód 377,1200 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 648,1600 kcal  
Białko 29,8400 g  
Tłuszcz 16,0740 g  
Węglowodany 96,2040 g  
Błonnik 17,0500 g  
Cukry 16,7200 g  
Sód 296,1903 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,9600 kcal  
Białko 15,4590 g  
Tłuszcz 34,1050 g  
Węglowodany 69,4290 g  
NKT 8,6250 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,9900 g  
Sód 1 138,9300 mg

## **Dodatek 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 286,5100 kcal  
Białko 81,5080 g  
Tłuszcz 85,5360 g  
Węglowodany 279,1870 g  
NKT 25,6771 g  
Błonnik 20,3270 g  
Cukry 38,1250 g  
Sód 2 708,6503 mg

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

---

#### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), 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 703,3000 kcal  
Białko 23,6380 g  
Tłuszcz 22,0570 g  
Węglowodany 93,4030 g  
NKT 8,3270 g  
Błonnik 1,7320 g  
Cukry 11,7350 g  
Sód 1 091,1600 mg

#### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mię 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z ziołami prowansalskimi 220g \*(mleko), Surówka z buraków z cebulą 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 024,8200 kcal  
Białko 33,5410 g  
Tłuszcz 32,1150 g  
Węglowodany 94,5620 g  
Błonnik 16,9100 g  
Cukry 20,2065 g  
Sód 357,4500 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 2 402,8700 kcal  
Białko 78,1340 g  
Tłuszcz 88,4320 g  
Węglowodany 252,4100 g  
NKT 17,8251 g  
Błonnik 21,7320 g  
Cukry 40,1915 g  
Sód 2 495,1100 mg

## Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

---

### Śniadanie

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,0500 kcal  
Białko 23,3230 g  
Tłuszcz 23,1170 g  
Węglowodany 78,5380 g  
NKT 8,2515 g  
Błonnik 2,4970 g  
Cukry 11,3650 g  
Sód 920,8100 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 z olejem 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 2 160,0800 kcal

Białko 71,5230 g  
Tłuszcz 72,6070 g  
Węglowodany 246,4640 g  
NKT 19,7932 g  
Błonnik 21,2870 g  
Cukry 40,8550 g  
Sód 2 091,7102 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,9900 kcal  
Białko 26,1040 g  
Tłuszcz 22,2920 g  
Węglowodany 81,6690 g  
NKT 6,5065 g  
Błonnik 1,1470 g  
Cukry 10,7150 g  
Sód 889,6800 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 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,4000 kcal  
Białko 14,5900 g  
Tłuszcz 30,3800 g  
Węglowodany 61,9300 g  
NKT 5,6450 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,0600 g  
Sód 770,8000 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 176,0200 kcal  
Białko 76,5540 g  
Tłuszcz 73,3820 g

Węglowodany 252,7950 g  
NKT 18,0482 g  
Błonnik 18,5870 g  
Cukry 40,0550 g  
Sód 2 010,5802 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 600,0500 kcal  
Białko 22,3730 g  
Tłuszcz 22,7170 g  
Węglowodany 77,0380 g  
NKT 7,2515 g  
Błonnik 1,1470 g  
Cukry 7,2150 g  
Sód 825,8100 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 200g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 786,5600 kcal  
Białko 24,1700 g  
Tłuszcz 13,9240 g  
Węglowodany 88,5040 g  
NKT 2,9696 g  
Błonnik 14,2100 g  
Cukry 20,1300 g  
Sód 262,3903 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 30g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 298,4000 kcal  
Białko 6,9300 g  
Tłuszcz 16,1000 g  
Węglowodany 28,5200 g  
NKT 4,4583 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 0,9200 g  
Sód 532,7000 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 853,0100 kcal  
Białko 60,3730 g  
Tłuszcz 57,0410 g  
Węglowodany 213,6620 g  
NKT 16,7794 g  
Błonnik 18,5970 g  
Cukry 45,0650 g  
Sód 1 682,9003 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 618,0500 kcal  
Białko 22,3730 g  
Tłuszcz 23,5170 g  
Węglowodany 76,2380 g  
NKT 8,2165 g  
Błonnik 2,4970 g  
Cukry 8,8650 g  
Sód 898,3100 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 863,3000 kcal  
Białko 29,3000 g  
Tłuszcz 17,5200 g  
Węglowodany 94,5000 g  
NKT 3,9578 g  
Błonnik 16,9050 g  
Cukry 19,4700 g  
Sód 290,0000 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 555,6600 kcal  
Białko 17,7890 g  
Tłuszcz 26,8650 g  
Węglowodany 62,1290 g  
NKT 7,9020 g

Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,2400 g  
Sód 923,3300 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 265,0100 kcal  
Białko 86,4620 g  
Tłuszcz 77,9020 g  
Węglowodany 251,4670 g  
NKT 24,0763 g  
Błonnik 19,7920 g  
Cukry 38,3750 g  
Sód 2 297,6400 mg

**Niedziela 22-03-2026**

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

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwica 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 na sypko 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

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Kiełbaski wieprzowe na ciepło 100g, Musztarda \*(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 1 835,9300 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  
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 3 389,6500 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), Polędwida 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 na sypko 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

## **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Twaróg 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 10g, 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  
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

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida 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

## **Dodatek 3 S**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Twaróg 40g \*(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 221,5000 kcal  
Białko 10,3100 g  
Tłuszcz 7,3100 g  
Węglowodany 30,2600 g  
NKT 1,9020 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,6000 g  
Sód 276,8000 mg

**Obiad**

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

**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 120g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 492,8100 kcal  
Białko 14,9840 g  
Tłuszcz 18,0750 g  
Węglowodany 59,8140 g  
NKT 6,1295 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 1,5000 g  
Sód 905,2800 mg

**Dodatek 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 272,6900 kcal  
Białko 102,1960 g  
Tłuszcz 89,7570 g  
Węglowodany 256,1170 g  
NKT 26,8912 g  
Błonnik 16,7960 g  
Cukry 22,1130 g  
Sód 2 559,9700 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Połędwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 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 na sypko 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 gotowane na ciepło 100g, Musztarda \*(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 1 770,3300 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  
Sód 3 296,4500 mg

### Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

---

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida 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 50 g \* (pszenica, jaja, soja, seler gorczyca), Masło 82% tł 17 g \*( mleko), Bułka pszenna 50 g\*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, 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: D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 771,4500 kcal  
Białko 35,8930 g  
Tłuszcz 33,3320 g  
Węglowodany 85,1230 g  
NKT 10,3825 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 12,5560 g  
Sód 989,3600 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 50 g \* (pszenica, jaja, soja, seler gorczyca), Masło 82% tł 17 g \*( mleko), Bułka pszenna 50 g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 484,6100 kcal  
Białko 16,9040 g  
Tłuszcz 20,9150 g  
Węglowodany 58,4140 g  
NKT 6,1895 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 0,7000 g  
Sód 756,8800 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 345,9900 kcal  
Białko 91,6460 g  
Tłuszcz 84,6870 g  
Węglowodany 256,2170 g  
NKT 24,2812 g  
Błonnik 15,8260 g  
Cukry 25,7130 g  
Sód 2 099,5700 mg

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

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,2300 kcal  
Białko 23,4100 g  
Tłuszcz 20,0070 g  
Węglowodany 49,3100 g  
NKT 5,5425 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 6,3560 g  
Sód 576,0500 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem na wyw mięs 180g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 80g \*(pszenica), Marchew gotowana 100g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,4100 kcal  
Białko 24,3580 g  
Tłuszcz 11,4000 g  
Węglowodany 80,3200 g  
NKT 4,0370 g  
Błonnik 10,7630 g  
Cukry 8,7740 g  
Sód 216,3600 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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**

Szynka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 314,9100 kcal  
Białko 9,7040 g  
Tłuszcz 17,7550 g  
Węglowodany 29,6740 g  
NKT 5,7995 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 415,8800 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 721,5500 kcal  
Białko 64,8220 g  
Tłuszcz 52,0120 g

Węglowodany 193,2540 g  
NKT 16,8440 g  
Błonnik 15,4350 g  
Cukry 28,9300 g  
Sód 1 280,7900 mg

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

---

#### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 790,8500 kcal  
Białko 35,9830 g  
Tłuszcz 30,8420 g  
Węglowodany 86,5230 g  
NKT 10,5225 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 13,3560 g  
Sód 1 210,2600 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 źródlana 200 g

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 718,1300 kcal  
Białko 33,6890 g  
Tłuszcz 25,4000 g  
Węglowodany 89,1200 g  
NKT 6,4033 g  
Błonnik 13,1340 g  
Cukry 4,0570 g  
Sód 296,9300 mg

#### **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Twaróg 40g \*(mleko), Sałata zielona 20g

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 269,2000 kcal  
Białko 10,3100 g  
Tłuszcz 12,7100 g  
Węglowodany 30,2600 g  
NKT 3,5220 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,6000 g  
Sód 287,6000 mg

#### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, 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 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 311,5900 kcal  
Białko 99,6560 g  
Tłuszcz 89,0570 g  
Węglowodany 269,0670 g  
NKT 27,8623 g  
Błonnik 19,1960 g  
Cukry 23,4130 g  
Sód 2 587,7700 mg

#### **Poniedziałek 23-03-2026**

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

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,3000 kcal  
Białko 27,0680 g  
Tłuszcz 36,0670 g  
Węglowodany 92,4830 g  
NKT 11,2285 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 12,1105 g  
Sód 1 345,4600 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami 250g \*(pszenica, mleko, seler), Makaron penne z kurczakiem w sosie śmietan ziołowym 150g \*(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 065,0100 kcal  
Białko 39,5605 g  
Tłuszcz 33,9840 g  
Węglowodany 94,2000 g  
NKT 4,8493 g  
Błonnik 9,7280 g  
Cukry 13,6190 g  
Sód 338,9500 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 450,2000 kcal  
Białko 18,0900 g  
Tłuszcz 20,4100 g  
Węglowodany 44,3500 g  
NKT 4,5630 g  
Cukry 1,7006 g  
Sód 1 206,8000 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  
Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 589,0100 kcal  
Białko 92,0685 g  
Tłuszcz 94,9110 g  
Węglowodany 265,1330 g  
NKT 22,8208 g  
Błonnik 11,9100 g  
Cukry 52,2301 g  
Sód 2 952,7100 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,9000 kcal  
Białko 27,2080 g  
Tłuszcz 36,8970 g  
Węglowodany 84,2930 g  
NKT 11,3385 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), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal  
Białko 29,7640 g  
Tłuszcz 18,7540 g  
Węglowodany 97,4900 g  
NKT 5,7898 g  
Błonnik 11,1540 g  
Cukry 9,2330 g  
Sód 236,0200 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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), Twaróg półtłusty 40g \*(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 546,4500 kcal  
Białko 23,4770 g  
Tłuszcz 22,8980 g  
Węglowodany 59,2290 g  
NKT 7,8370 g  
Błonnik 2,0700 g  
Sód 530,9300 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 2 430,6700 kcal  
Białko 86,2990 g  
Tłuszcz 81,9990 g  
Węglowodany 272,9620 g  
NKT 26,6453 g  
Błonnik 15,4060 g  
Cukry 47,5035 g  
Sód 1 930,1100 mg

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Zacierka 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 692,7000 kcal  
Białko 24,1780 g  
Tłuszcz 34,1370 g  
Węglowodany 66,9430 g  
NKT 10,6985 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 11,6705 g  
Sód 1 009,7600 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 270,9000 kcal  
Białko 7,6300 g  
Tłuszcz 6,8600 g  
Węglowodany 39,6900 g  
NKT 1,8520 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,1000 g

Sód 517,4000 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,3200 kcal  
Białko 28,5640 g  
Tłuszcz 21,6540 g  
Węglowodany 88,7400 g  
NKT 5,9737 g  
Błonnik 11,1540 g  
Cukry 3,0730 g  
Sód 226,5200 mg

## **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \* (pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 391,5900 kcal  
Białko 15,1280 g  
Tłuszcz 15,7130 g  
Węglowodany 42,7500 g  
NKT 5,0870 g  
Błonnik 0,7200 g  
Cukry 1,2000 g  
Sód 449,4000 mg

## **Dodatek 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 105,5100 kcal  
Białko 81,5000 g  
Tłuszcz 82,3640 g  
Węglowodany 246,7230 g  
NKT 25,6112 g  
Błonnik 13,0960 g  
Cukry 23,8435 g  
Sód 2 263,0800 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zacierka 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), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,3000 kcal  
Białko 27,0680 g  
Tłuszcz 36,0670 g  
Węglowodany 92,4830 g  
NKT 11,2285 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 12,1105 g  
Sód 1 345,4600 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami na wyw m 250g \*(pszenica, mleko, seler), Makaron penne gotowany z kurczakiem gotowanym w sosie śmietanowo ziołowym 150g \*(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 065,0100 kcal  
Białko 39,5605 g  
Tłuszcz 33,9840 g  
Węglowodany 94,2000 g  
NKT 4,8493 g  
Błonnik 9,7280 g  
Cukry 13,6190 g  
Sód 338,9500 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,8000 kcal  
Białko 10,4700 g  
Tłuszcz 18,9700 g  
Węglowodany 54,7900 g  
NKT 4,3030 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,8006 g  
Sód 1 325,2000 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 2 453,1100 kcal  
Białko 83,0985 g  
Tłuszcz 93,0210 g  
Węglowodany 250,0730 g  
NKT 22,3808 g  
Błonnik 14,6100 g  
Cukry 33,3301 g  
Sód 3 069,6100 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,9000 kcal  
Białko 25,6080 g  
Tłuszcz 32,8970 g  
Węglowodany 81,9430 g  
NKT 10,6246 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 11,4205 g  
Sód 1 094,1600 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal  
Białko 29,7640 g  
Tłuszcz 18,7540 g  
Węglowodany 97,4900 g  
NKT 5,7898 g  
Błonnik 11,1540 g  
Cukry 9,2330 g  
Sód 236,0200 mg

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 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 2 214,0700 kcal  
Białko 78,0490 g  
Tłuszcz 76,9490 g  
Węglowodany 245,9020 g  
NKT 25,8514 g  
Błonnik 15,4060 g  
Cukry 28,4035 g  
Sód 1 905,1100 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8400 kcal  
Białko 26,1390 g  
Tłuszcz 29,6720 g  
Węglowodany 82,6740 g  
NKT 7,9146 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 9,2705 g  
Sód 1 040,5300 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal  
Białko 29,7640 g  
Tłuszcz 18,7540 g  
Węglowodany 97,4900 g  
NKT 5,7898 g  
Błonnik 11,1540 g  
Cukry 9,2330 g  
Sód 236,0200 mg

### **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,7900 kcal  
Białko 18,8080 g  
Tłuszcz 19,0730 g  
Węglowodany 60,9500 g  
NKT 5,2270 g  
Błonnik 0,7200 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 483,8000 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 154,9500 kcal  
Białko 80,7110 g  
Tłuszcz 71,4990 g  
Węglowodany 249,7140 g  
NKT 20,9314 g  
Błonnik 12,7060 g  
Cukry 26,1035 g  
Sód 1 820,3500 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Margaryna miękka 8g, Surówka z pomidorów i sałaty 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,8400 kcal  
Białko 19,2690 g  
Tłuszcz 18,6820 g  
Węglowodany 79,3540 g  
NKT 5,1546 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 9,1505 g  
Sód 822,6300 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja),

ziemniaki gotowane 150g, bukiet warzyw gotowany 100g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 649,3200 kcal  
Białko 27,0040 g  
Tłuszcz 16,5240 g  
Węglowodany 73,7900 g  
NKT 5,6042 g  
Błonnik 7,9040 g  
Cukry 5,3030 g  
Sód 217,4200 mg

**Dodatek Podwieczorku**

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**

Kura w galarecie z warzywami 100g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 403,3300 kcal  
Białko 13,1540 g  
Tłuszcz 11,6730 g  
Węglowodany 54,6060 g  
NKT 4,3850 g  
Błonnik 3,4200 g  
Cukry 1,1000 g  
Sód 558,0200 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 794,4900 kcal  
Białko 66,3270 g  
Tłuszcz 51,1790 g  
Węglowodany 227,3500 g  
NKT 17,2438 g  
Błonnik 15,0060 g  
Cukry 32,3535 g  
Sód 1 660,0700 mg

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

---

**Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%tł 8g \*(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 722,5800 kcal  
Białko 27,1450 g  
Tłuszcz 29,4720 g  
Węglowodany 84,2300 g  
NKT 8,5485 g  
Błonnik 2,1820 g  
Cukry 13,4205 g  
Sód 1 115,8500 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięs 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,3200 kcal  
Białko 29,7640 g  
Tłuszcz 18,7540 g  
Węglowodany 97,4900 g  
NKT 5,7898 g  
Błonnik 11,1540 g  
Cukry 9,2330 g  
Sód 236,0200 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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**

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

Wartość energetyczna 2 249,2500 kcal  
Białko 78,9860 g  
Tłuszcz 72,8240 g  
Węglowodany 257,0390 g  
NKT 23,3753 g

Błonnik 16,9060 g  
Cukry 38,7035 g  
Sód 1 913,8000 mg

**Wtorek 24-03-2026**

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

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 40g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 618,9500 kcal  
Białko 21,4630 g  
Tłuszcz 23,1720 g  
Węglowodany 70,6680 g  
NKT 9,1980 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 4,8700 g  
Sód 779,0100 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z warzywami w sosie 115g \*(pszenica, gorczyca), Kluski gotowane z mąki ziemniaczane 270g \*(pszenica, orzechy), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 991,7000 kcal  
Białko 31,6400 g  
Tłuszcz 23,4550 g  
Węglowodany 135,7500 g  
NKT 3,8206 g  
Błonnik 17,1850 g  
Cukry 10,1352 g  
Sód 419,8500 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 193,9000 kcal  
Białko 6,8500 g  
Tłuszcz 6,1100 g  
Węglowodany 28,9200 g  
NKT 1,5560 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,0000 g  
Sód 401,8000 mg

## **Kolacja**

kiełbasa krakowska parzona 50g, Twaróg półtł. 50g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 477,0500 kcal  
Białko 21,5350 g  
Tłuszcz 16,9900 g  
Węglowodany 53,5450 g  
NKT 3,8795 g  
Błonnik 3,4650 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 1 043,2500 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 2 355,6000 kcal  
Białko 82,3880 g  
Tłuszcz 70,0270 g  
Węglowodany 299,8830 g  
NKT 18,5541 g  
Błonnik 25,0470 g  
Cukry 28,0052 g  
Sód 2 645,9100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 849,3500 kcal  
Białko 27,4630 g  
Tłuszcz 27,1220 g  
Węglowodany 112,2780 g  
NKT 10,0630 g  
Błonnik 2,7070 g  
Cukry 6,9000 g  
Sód 1 208,3100 mg

### **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g \*(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,3000 kcal  
Białko 31,4200 g  
Tłuszcz 14,4100 g  
Węglowodany 88,1300 g  
NKT 3,5749 g  
Błonnik 14,9200 g  
Cukry 9,6500 g  
Sód 200,2000 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 211,4000 kcal  
Białko 7,4500 g  
Tłuszcz 7,4600 g  
Węglowodany 29,1700 g  
NKT 1,6560 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,7000 g  
Sód 351,8000 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 60g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82% 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata

czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 563,2100 kcal  
Białko 20,7340 g  
Tłuszcz 27,1550 g  
Węglowodany 56,7140 g  
NKT 7,0695 g  
Błonnik 2,1150 g  
Cukry 1,7700 g  
Sód 925,1800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

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

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

Wartość energetyczna 2 573,2600 kcal  
Białko 98,0670 g  
Tłuszcz 82,1470 g  
Węglowodany 296,2920 g  
NKT 24,3634 g  
Błonnik 20,1320 g  
Cukry 21,0200 g  
Sód 2 811,4900 mg

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 650,6500 kcal  
Białko 24,6830 g  
Tłuszcz 24,7620 g  
Węglowodany 71,7780 g  
NKT 9,7730 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 873,9100 mg

## **Dodatek 3 S**

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

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 209,8500 kcal  
Białko 6,5050 g  
Tłuszcz 7,7000 g  
Węglowodany 29,7050 g  
NKT 0,0600 g  
Błonnik 2,5000 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 281,6000 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g \*(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż na sypko 170g, Woda źródłana 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 694,7000 kcal  
Białko 28,5600 g  
Tłuszcz 28,0500 g  
Węglowodany 82,9300 g  
NKT 4,2244 g  
Błonnik 14,9200 g  
Cukry 3,8900 g  
Sód 191,8000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Rzdokiewka 10g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 472,5100 kcal  
Białko 17,9240 g  
Tłuszcz 23,9550 g  
Węglowodany 41,6740 g  
NKT 6,7495 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 2,0000 g  
Sód 764,9800 mg

## **Dodatek 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 161,7100 kcal  
Białko 88,6720 g  
Tłuszcz 90,4670 g  
Węglowodany 236,0870 g  
NKT 22,8069 g  
Błonnik 18,1920 g  
Cukry 15,1900 g  
Sód 2 238,2900 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 630,5500 kcal  
Białko 23,2630 g  
Tłuszcz 23,6520 g  
Węglowodany 70,6880 g  
NKT 9,3180 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 4,8700 g  
Sód 849,5100 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Rolada wieprzowa duszona z warzywami w sosie 115g \*(pszenica, gorczyca), Kluski gotowane z mąki ziemniaczane 270g \*(pszenica, orzechy), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 991,7000 kcal

Białko 31,6400 g  
Tłuszcz 23,4550 g  
Węglowodany 135,7500 g  
NKT 3,8206 g  
Błonnik 17,1850 g  
Cukry 10,1352 g  
Sód 419,8500 mg

## **Kolacja**

kielbasa krakowska parzona 50g, Twaróg półtł. 40g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 465,6500 kcal  
Białko 19,8350 g  
Tłuszcz 16,5900 g  
Węglowodany 53,2050 g  
NKT 3,7795 g  
Błonnik 3,4650 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 1 039,2500 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 2 161,9000 kcal  
Białko 75,6380 g  
Tłuszcz 63,9970 g  
Węglowodany 270,6430 g  
NKT 17,0181 g  
Błonnik 22,1570 g  
Cukry 26,8052 g  
Sód 2 310,6100 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyunka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 849,3500 kcal  
Białko 27,4630 g  
Tłuszcz 27,1220 g  
Węglowodany 112,2780 g  
NKT 10,0630 g  
Błonnik 2,7070 g  
Cukry 6,9000 g  
Sód 1 208,3100 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g \*(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 926,7000 kcal  
Białko 28,5600 g

Tłuszcz 28,0500 g  
Węglowodany 88,1300 g  
NKT 4,2244 g  
Błonnik 14,9200 g  
Cukry 9,6500 g  
Sód 191,8000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82 % tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,7100 kcal  
Białko 19,3540 g  
Tłuszcz 25,7150 g  
Węglowodany 56,6740 g  
NKT 6,8895 g  
Błonnik 2,1150 g  
Cukry 1,7500 g  
Sód 849,3800 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 2 394,7600 kcal  
Białko 76,2770 g  
Tłuszcz 81,1870 g  
Węglowodany 268,0820 g  
NKT 21,2769 g  
Błonnik 21,2420 g  
Cukry 28,3000 g  
Sód 2 251,4900 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,7900 kcal  
Białko 28,2440 g  
Tłuszcz 24,2970 g  
Węglowodany 89,8590 g  
NKT 7,7030 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 6,4000 g  
Sód 927,1800 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw warz 250g \*(seler), Marchew mini gotowana 150g, Schab gotowany 70g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,0000 kcal  
Białko 27,5600 g

Tłuszcz 17,9500 g  
Węglowodany 80,7300 g  
NKT 3,4914 g  
Błonnik 14,6300 g  
Cukry 9,6300 g  
Sód 191,6000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,8500 kcal  
Białko 18,0850 g  
Tłuszcz 22,6900 g  
Węglowodany 59,0750 g  
NKT 4,4795 g  
Błonnik 0,7650 g  
Cukry 1,2000 g  
Sód 810,2500 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 086,6400 kcal  
Białko 74,7890 g  
Tłuszcz 65,2370 g  
Węglowodany 240,6640 g  
NKT 15,7739 g  
Błonnik 16,9020 g  
Cukry 27,2300 g  
Sód 1 931,0300 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 120g \*(pszenica, mleko), Szyunka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 355,4431 kcal  
Białko 14,4864 g  
Tłuszcz 13,6071 g  
Węglowodany 41,9248 g  
NKT 4,7197 g  
Błonnik 0,0070 g  
Cukry 2,2000 g  
Sód 484,9010 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw mięs 180g \*(seler), Gulasz ze schabu gotowany 120g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,4500 kcal  
Białko 22,1200 g  
Tłuszcz 14,7100 g

Węglowodany 76,7300 g  
NKT 2,7751 g  
Błonnik 11,6250 g  
Cukry 5,6600 g  
Sód 143,1000 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 30g, Twaróg półtł 20g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*  
(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 271,0900 kcal  
Białko 9,5310 g  
Tłuszcz 12,4100 g  
Węglowodany 27,1510 g  
NKT 3,3895 g  
Błonnik 2,1150 g  
Cukry 1,1100 g  
Sód 488,9700 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 472,9831 kcal  
Białko 53,4874 g  
Tłuszcz 43,5771 g  
Węglowodany 179,7558 g  
NKT 12,3493 g  
Błonnik 17,6470 g  
Cukry 22,2700 g  
Sód 1 189,4710 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 849,3500 kcal  
Białko 27,4630 g  
Tłuszcz 27,1220 g  
Węglowodany 112,2780 g  
NKT 10,0630 g

Błonnik 2,7070 g  
Cukry 6,9000 g  
Sód 1 208,3100 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g \*(seler), Gulasz ze schabu gotowany 150g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 836,7000 kcal  
Białko 28,5600 g  
Tłuszcz 18,0500 g  
Węglowodany 88,1300 g  
NKT 3,5114 g  
Błonnik 14,9200 g  
Cukry 9,6500 g  
Sód 191,8000 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg półtł 30g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Rządkiwka 10g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,2500 kcal  
Białko 17,5350 g  
Tłuszcz 21,4900 g  
Węglowodany 56,2150 g  
NKT 4,5795 g  
Błonnik 2,1150 g  
Cukry 1,5500 g  
Sód 864,2500 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 397,3000 kcal  
Białko 80,9080 g  
Tłuszcz 69,5120 g  
Węglowodany 290,5730 g  
NKT 19,6189 g  
Błonnik 23,6420 g  
Cukry 31,4000 g  
Sód 2 336,8600 mg

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,6400 kcal  
Białko 21,8640 g  
Tłuszcz 20,1570 g  
Węglowodany 77,3690 g  
NKT 6,8150 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 10,7300 g  
Sód 1 012,1800 mg

## **Obiad**

Zupa fasolowa na wyw mies 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 90g \*(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki puree gotowane gotowane z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 199,3300 kcal  
Białko 41,5130 g  
Tłuszcz 41,4620 g  
Węglowodany 108,6970 g  
NKT 4,9620 g  
Błonnik 21,5430 g  
Cukry 12,3570 g  
Sód 255,0500 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal  
Białko 6,8350 g  
Tłuszcz 7,6600 g  
Węglowodany 29,1750 g  
NKT 0,0620 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 281,2000 mg

## **Kolacja**

Sałatka śledziowa z ananase 100g \*(dorsz, mleko), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 461,1500 kcal  
Białko 22,3250 g  
Tłuszcz 20,3500 g  
Węglowodany 42,8200 g  
NKT 3,6820 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,3700 g  
Sód 1 246,3500 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 2 548,8700 kcal  
Białko 93,4370 g  
Tłuszcz 89,9290 g  
Węglowodany 269,0610 g  
NKT 15,6210 g  
Błonnik 29,4650 g  
Cukry 36,2570 g  
Sód 2 796,7800 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 814,2000 kcal  
Białko 27,1830 g  
Tłuszcz 27,1820 g  
Węglowodany 108,5380 g  
NKT 9,6750 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 12,9300 g  
Sód 1 215,8100 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 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 1 108,1700 kcal  
Białko 40,2440 g  
Tłuszcz 30,5300 g  
Węglowodany 111,0160 g  
NKT 1,6605 g  
Błonnik 18,9000 g  
Cukry 22,6000 g  
Sód 373,5001 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 459,5400 kcal

Białko 19,8530 g  
Tłuszcz 15,0530 g  
Węglowodany 59,2600 g  
NKT 3,8245 g  
Błonnik 3,6500 g  
Cukry 2,2550 g  
Sód 576,8500 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 2 655,0100 kcal  
Białko 95,2900 g  
Tłuszcz 79,7350 g  
Węglowodany 318,7540 g  
NKT 17,0020 g  
Błonnik 30,0820 g  
Cukry 48,5850 g  
Sód 2 569,9601 mg

**Dieta: D 03 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

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 208,7500 kcal  
Białko 6,8350 g  
Tłuszcz 7,6600 g  
Węglowodany 29,1750 g  
NKT 0,0620 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 281,2000 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 877,1600 kcal  
Białko 36,0740 g  
Tłuszcz 32,3300 g

Węglowodany 106,8140 g  
NKT 1,9591 g  
Błonnik 18,9000 g  
Cukry 17,8400 g  
Sód 362,5002 mg

## **Kolacja**

Ryba w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, 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 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 189,2100 kcal  
Białko 88,4540 g  
Tłuszcz 85,3300 g  
Węglowodany 254,6960 g  
NKT 18,4006 g  
Błonnik 24,5320 g  
Cukry 33,1750 g  
Sód 2 086,1902 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,6400 kcal  
Białko 21,8640 g  
Tłuszcz 20,1570 g  
Węglowodany 77,3690 g  
NKT 6,8150 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 10,7300 g  
Sód 1 012,1800 mg

## **Obiad**

Zupa fasolowa na wyw mies 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 90g \*(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki puree gotowane gotowane z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 217,3300 kcal  
Białko 41,5130 g  
Tłuszcz 43,4620 g  
Węglowodany 108,6970 g

NKT 5,1046 g  
Błonnik 21,5430 g  
Cukry 12,3570 g  
Sód 255,0500 mg

## **Kolacja**

Salátka śledziowa z ananasem 100g \*(jaja, dorsz, mleko, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,3300 kcal  
Białko 23,8100 g  
Tłuszcz 26,1470 g  
Węglowodany 68,4930 g  
NKT 6,1626 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 2,7600 g  
Sód 1 485,4000 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 2 534,3000 kcal  
Białko 88,0870 g  
Tłuszcz 90,0660 g  
Węglowodany 265,5590 g  
NKT 18,1822 g  
Błonnik 27,9250 g  
Cukry 35,8470 g  
Sód 2 754,6300 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,1400 kcal  
Białko 25,4640 g  
Tłuszcz 22,3570 g  
Węglowodany 106,0690 g  
NKT 6,9650 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 10,9300 g  
Sód 1 212,1800 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 250g \*(pszenica, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 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 1 040,7900 kcal  
Białko 35,0200 g  
Tłuszcz 28,9900 g

Węglowodany 103,5380 g  
NKT 1,6031 g  
Błonnik 18,6100 g  
Cukry 22,5800 g  
Sód 361,5001 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, 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**

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 D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 377,9300 kcal  
Białko 84,6560 g  
Tłuszcz 74,6250 g  
Węglowodany 277,6260 g  
NKT 16,2026 g  
Błonnik 25,4020 g  
Cukry 36,9650 g  
Sód 2 241,6601 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 645,6400 kcal  
Białko 26,3640 g  
Tłuszcz 23,3570 g  
Węglowodany 83,7690 g  
NKT 6,8150 g  
Błonnik 0,4420 g  
Cukry 10,4300 g  
Sód 912,1800 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 130g \*(pszenica), Marchew i seler gotowane 150g \*(seler), Makaron gotowany 170g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 137,4000 kcal  
Białko 35,6650 g  
Tłuszcz 37,2600 g  
Węglowodany 108,9950 g

NKT 2,3944 g  
Błonnik 19,2900 g  
Cukry 18,6000 g  
Sód 374,4000 mg

## **Kolacja**

Ryba w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 456,7400 kcal  
Białko 18,7030 g  
Tłuszcz 15,8530 g  
Węglowodany 61,7800 g  
NKT 3,6245 g  
Błonnik 2,3000 g  
Cukry 1,7050 g  
Sód 518,8500 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 313,7800 kcal  
Białko 81,6320 g  
Tłuszcz 76,7700 g  
Węglowodany 265,5440 g  
NKT 12,9339 g  
Błonnik 23,5320 g  
Cukry 40,7350 g  
Sód 1 807,4300 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 220g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 401,5300 kcal  
Białko 19,1200 g  
Tłuszcz 15,5070 g  
Węglowodany 46,7250 g  
NKT 5,0750 g  
Błonnik 0,2970 g  
Cukry 6,2200 g  
Sód 647,4000 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 130g \*(pszenica), Makaron gotowany 140g \*(pszenica, jaja), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,6300 kcal  
Białko 26,3890 g  
Tłuszcz 17,0700 g  
Węglowodany 68,3680 g  
NKT 0,9036 g

Błonnik 15,0300 g  
Cukry 16,8000 g  
Sód 308,2500 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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**

Ryba w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 20g \* (mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 436,7400 kcal  
Białko 16,4530 g  
Tłuszcz 14,2530 g  
Węglowodany 58,5800 g  
NKT 3,6245 g  
Błonnik 3,6500 g  
Cukry 1,8550 g  
Sód 568,8500 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 676,9000 kcal  
Białko 69,3120 g  
Tłuszcz 49,6800 g  
Węglowodany 207,6230 g  
NKT 11,0681 g  
Błonnik 22,8770 g  
Cukry 38,1750 g  
Sód 1 597,0000 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,1400 kcal  
Białko 23,8640 g  
Tłuszcz 21,3570 g  
Węglowodany 103,7190 g  
NKT 6,4650 g  
Błonnik 3,1420 g

Cukry 8,9300 g  
Sód 1 189,6800 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mies 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 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 873,5000 kcal  
Białko 35,1550 g  
Tłuszcz 23,5900 g  
Węglowodany 100,1350 g  
NKT 1,4802 g  
Błonnik 18,6100 g  
Cukry 18,7000 g  
Sód 363,5000 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szyunka 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), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,8000 kcal  
Białko 16,5720 g  
Tłuszcz 18,0780 g  
Węglowodany 58,6990 g  
NKT 5,8345 g  
Błonnik 3,6500 g  
Cukry 1,8550 g  
Sód 549,9800 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 347,5400 kcal  
Białko 83,6010 g  
Tłuszcz 69,9950 g  
Węglowodany 302,4930 g  
NKT 15,6217 g  
Błonnik 29,7920 g  
Cukry 40,2850 g

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

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ogonówka wieprzowa 45g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 619,7000 kcal  
Białko 25,1580 g  
Tłuszcz 23,5170 g  
Węglowodany 67,4730 g  
NKT 9,1970 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 11,4150 g  
Sód 1 198,5600 mg

## **Obiad**

Zupa pieczarkowa z łazankami gotowana na wywarze mięsno -warzywnym z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g \*(pszenica, jaja), surówka z buraków z cebulą 150g, ziemniaki puree gotowane gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 942,3600 kcal  
Białko 30,0510 g  
Tłuszcz 27,1750 g  
Węglowodany 94,2560 g  
NKT 6,4880 g  
Błonnik 16,4500 g  
Cukry 19,7207 g  
Sód 257,8200 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,6600 kcal  
Białko 21,6390 g  
Tłuszcz 27,7450 g  
Węglowodany 63,8790 g  
NKT 6,6535 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,0060 g  
Sód 994,6300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 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 2 402,7200 kcal  
Białko 84,1980 g  
Tłuszcz 81,2870 g  
Węglowodany 259,5580 g  
NKT 23,8035 g  
Błonnik 21,1220 g  
Cukry 46,4417 g  
Sód 2 523,5100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ogonówka wp 45g, Twaróg półtł 20g \*(mleko), Masło 83% tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 613,2000 kcal  
Białko 24,8080 g  
Tłuszcz 23,4670 g  
Węglowodany 66,0230 g  
NKT 9,1820 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 11,4150 g  
Sód 1 193,0600 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Klopsiki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowo-ziolowym 100g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal  
Białko 32,4280 g  
Tłuszcz 20,5200 g  
Węglowodany 86,9210 g  
NKT 6,8951 g  
Błonnik 11,1530 g  
Cukry 10,8850 g  
Sód 238,1002 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,6600 kcal  
Białko 21,6390 g  
Tłuszcz 32,7450 g

Węglowodany 63,8790 g  
NKT 7,0100 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 2,0060 g  
Sód 994,6300 mg

## **Dodatek 2 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 2 362,9600 kcal  
Białko 86,2250 g  
Tłuszcz 79,5820 g  
Węglowodany 250,7730 g  
NKT 24,5521 g  
Błonnik 15,8250 g  
Cukry 37,6060 g  
Sód 2 498,2902 mg

**Dieta: D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka wp 45g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Masło 83 tł 17g \*(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0000 kcal  
Białko 28,6580 g  
Tłuszcz 24,5170 g  
Węglowodany 69,1530 g  
NKT 9,4070 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 11,8150 g  
Sód 1 205,0600 mg

## **Dodatek 3 S**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Rzodkiewka 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 201,0500 kcal  
Białko 7,1850 g  
Tłuszcz 6,7000 g  
Węglowodany 29,2850 g  
NKT 1,7495 g  
Błonnik 3,2650 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 403,4500 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Klopsiki z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowo-ziółowym 100g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda źródlana 200 g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 632,1000 kcal  
Białko 32,4280 g  
Tłuszcz 20,5200 g

Węglowodany 81,7210 g  
NKT 6,8951 g  
Błonnik 11,1530 g  
Cukry 5,1250 g  
Sód 238,1002 mg

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,2600 kcal  
Białko 21,9990 g  
Tłuszcz 27,6750 g  
Węglowodany 46,7390 g  
NKT 6,6255 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,7060 g  
Sód 886,3300 mg

## **Dodatek 3 K**

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 D 03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 152,0100 kcal  
Białko 100,1700 g  
Tłuszcz 84,8120 g  
Węglowodany 235,8980 g  
NKT 26,4771 g  
Błonnik 15,1900 g  
Cukry 21,2460 g  
Sód 2 846,3402 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka wp. 45g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Ogórek zielony 50g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 723,4000 kcal  
Białko 23,1080 g  
Tłuszcz 23,3170 g  
Węglowodany 92,2930 g  
NKT 9,1470 g  
Błonnik 1,7320 g  
Cukry 11,3650 g  
Sód 1 440,5600 mg

## **Obiad**

Zupa pieczarkowa z łazankami gotowana na wywarze mięsno-warzywnym z natką 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony smażony 90g \*(pszenica, jaja), surówka z buraków z cebulą 150g, ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 942,3600 kcal  
Białko 30,0510 g  
Tłuszcz 27,1750 g

Węglowodany 94,2560 g  
NKT 6,4880 g  
Błonnik 16,4500 g  
Cukry 19,7207 g  
Sód 257,8200 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,4600 kcal  
Białko 19,0590 g  
Tłuszcz 24,3850 g  
Węglowodany 56,0790 g  
NKT 6,4996 g  
Błonnik 3,0900 g  
Cukry 1,5060 g  
Sód 946,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt ananasowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 329,0200 kcal  
Białko 77,3780 g  
Tłuszcz 76,9170 g  
Węglowodany 260,9880 g  
NKT 23,2266 g  
Błonnik 23,1920 g  
Cukry 35,2317 g  
Sód 2 701,0100 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Klopsiki z mięsa wiep w sosie pomidorowo-ziółowym 100g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal  
Białko 32,4280 g  
Tłuszcz 20,5200 g

Węglowodany 86,9210 g  
NKT 6,8951 g  
Błonnik 11,1530 g  
Cukry 10,8850 g  
Sód 238,1002 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 579,4600 kcal  
Białko 21,3090 g  
Tłuszcz 26,9850 g  
Węglowodany 59,2790 g  
NKT 6,5709 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,3560 g  
Sód 896,2300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt jagodowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 243,9600 kcal  
Białko 83,3350 g  
Tłuszcz 74,9720 g  
Węglowodany 247,2530 g  
NKT 24,1800 g  
Błonnik 16,5450 g  
Cukry 27,6460 g  
Sód 2 482,6902 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Pomidory b/skórki 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Margaryna miękka 17g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,3400 kcal  
Białko 28,3690 g  
Tłuszcz 23,0020 g  
Węglowodany 84,1040 g  
NKT 7,1120 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 11,0150 g  
Sód 1 246,3300 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami odtłuszczony 250g \*(pszenica, jaja, seler), Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane w sosie pomidorowo-ziołowym 100g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal  
Białko 32,4280 g

Tłuszcz 20,5200 g  
Węglowodany 86,9210 g  
NKT 6,8951 g  
Błonnik 11,1530 g  
Cukry 10,8850 g  
Sód 238,1002 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), seler gotowana 80g \*(seler), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 546,5000 kcal  
Białko 23,0100 g  
Tłuszcz 21,4000 g  
Węglowodany 66,4900 g  
NKT 4,1350 g  
Błonnik 4,9000 g  
Cukry 1,9060 g  
Sód 943,5000 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 D05 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu:**

Wartość energetyczna 2 219,9400 kcal  
Białko 90,2570 g  
Tłuszcz 67,4720 g  
Węglowodany 260,4650 g  
NKT 19,5071 g  
Błonnik 18,8350 g  
Cukry 27,1060 g  
Sód 2 498,4302 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 35g, Margaryna miękka 8g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,3400 kcal  
Białko 16,5690 g  
Tłuszcz 12,1720 g  
Węglowodany 49,9840 g  
NKT 3,9420 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 6,3750 g  
Sód 842,5300 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Klopsiki gotowane z mięsa wieprzowego w sosie pomidorowo-ziółowym 80g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 130g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 543,1500 kcal  
Białko 24,8530 g  
Tłuszcz 16,3550 g

Węglowodany 49,6200 g  
NKT 5,6509 g  
Błonnik 6,5660 g  
Cukry 4,9785 g  
Sód 160,7500 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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**

Poładwica drobiowa 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 80g, Chleb pszenno-żytni 50g 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 476,7000 kcal  
Białko 17,8500 g  
Tłuszcz 17,3600 g  
Węglowodany 59,1400 g  
NKT 2,6869 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,1560 g  
Sód 763,3000 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 622,1900 kcal  
Białko 66,6220 g  
Tłuszcz 48,7370 g  
Węglowodany 192,6940 g  
NKT 13,7448 g  
Błonnik 12,5880 g  
Cukry 25,8095 g  
Sód 1 839,0800 mg

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

---

## **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Twaróg półtł 40g \*(mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,6800 kcal  
Białko 28,1450 g  
Tłuszcz 16,8420 g  
Węglowodany 66,6400 g

NKT 6,5920 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 11,8150 g  
Sód 1 200,2500 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami 250g \*(pszenica, jaja, seler), Klopsiki z mięsa wieprzowego gotowane w sosie pomidorowo-ziółowym 100g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,1000 kcal  
Białko 32,4280 g  
Tłuszcz 20,5200 g  
Węglowodany 86,9210 g  
NKT 6,8951 g  
Błonnik 11,1530 g  
Cukry 10,8850 g  
Sód 238,1002 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 318,4400 kcal  
Białko 89,5620 g  
Tłuszcz 72,9570 g  
Węglowodany 251,3900 g  
NKT 21,9621 g  
Błonnik 15,8250 g  
Cukry 38,0060 g

.....  
 sporządził  
 /Gniłka Lidia/

.....  
 zatwierdził

## \* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

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

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO W

WARTOSC\_KCAL\_POS N