

# Jadłospis dekadowy od 16-04-2026 do 25-04-2026



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7  
627827300

SZPITAL w Kępnie NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Czwartek 16-04-2026

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

## Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,8300 kcal

Białko 30,3990 g

Tłuszcz 34,0360 g

Węglowodany 109,0940 g

NKT 11,2026 g

Błonnik 2,9730 g

Cukry 14,6960 g

Sód 1 362,0700 mg

## Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 947,6300 kcal

Białko 32,0770 g

Tłuszcz 28,4500 g

Węglowodany 90,0230 g

NKT 7,0810 g

Błonnik 15,4700 g

Cukry 9,9607 g

Sód 522,9200 mg

## Dodatek Podwieczorku

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

## Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda \*(gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,7200 kcal

Białko 25,1520 g

Tłuszcz 22,6300 g

Węglowodany 54,7520 g

NKT 5,5165 g

Cukry 1,1806 g

Sód 1 731,8900 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 2 588,1800 kcal  
Białko 94,2280 g  
Tłuszcz 89,8660 g  
Węglowodany 275,6690 g  
NKT 25,8601 g  
Błonnik 22,0430 g  
Cukry 47,6373 g  
Sód 3 679,8800 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,8300 kcal  
Białko 30,3990 g  
Tłuszcz 34,0360 g  
Węglowodany 109,0940 g  
NKT 11,2026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,6960 g  
Sód 1 362,0700 mg

### **Obiad**

Kapuśniak z kiszonej kapusty na wyw mięsny 250g \*(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 947,6300 kcal  
Białko 32,0770 g  
Tłuszcz 28,4500 g  
Węglowodany 90,0230 g  
NKT 7,0810 g  
Błonnik 15,4700 g  
Cukry 9,9607 g  
Sód 522,9200 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda \*(gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,7200 kcal  
Białko 23,4520 g  
Tłuszcz 22,5300 g  
Węglowodany 56,7520 g  
NKT 5,6165 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,8806 g  
Sód 1 774,8900 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 2 515,1800 kcal  
Białko 91,9280 g  
Tłuszcz 89,0160 g  
Węglowodany 264,4690 g  
NKT 25,9001 g  
Błonnik 21,1430 g  
Cukry 32,3373 g  
Sód 3 719,8800 mg

### Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

---

## Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyunka 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 800,3300 kcal  
Białko 29,5990 g  
Tłuszcz 34,9360 g  
Węglowodany 88,7940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 13,8960 g  
Sód 1 105,0700 mg

## Obiad

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja),  
Sos pomidorowy 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g,  
Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 884,8600 kcal  
Białko 30,3220 g  
Tłuszcz 20,1170 g  
Węglowodany 94,6120 g  
NKT 5,6633 g  
Błonnik 11,5410 g  
Cukry 8,5310 g  
Sód 209,0200 mg

## Kolacja

Kura w galarecie z warzywami 150g \*(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,6000 kcal  
Białko 18,3950 g  
Tłuszcz 22,5270 g  
Węglowodany 58,8990 g  
NKT 7,9652 g  
Błonnik 2,6440 g  
Cukry 1,0520 g  
Sód 536,4100 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 2 301,7900 kcal  
Białko 84,3160 g  
Tłuszcz 81,5800 g  
Węglowodany 250,9050 g  
NKT 26,7811 g  
Błonnik 17,1580 g  
Cukry 30,2790 g  
Sód 1 910,5000 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 728,1300 kcal  
Białko 28,1690 g  
Tłuszcz 33,1760 g  
Węglowodany 73,7940 g  
NKT 11,0126 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 14,1460 g  
Sód 1 020,6700 mg

### **Dodatek 3 S**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 277,2000 kcal  
Białko 7,5370 g  
Tłuszcz 7,5200 g  
Węglowodany 39,6710 g  
NKT 2,0287 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,3100 g  
Sód 526,8500 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 595,6600 kcal  
Białko 28,9620 g  
Tłuszcz 19,4870 g  
Węglowodany 77,9620 g  
NKT 5,8542 g  
Błonnik 10,5010 g  
Cukry 2,6010 g  
Sód 200,7700 mg

### **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 150g \*(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 452,3600 kcal  
Białko 17,0280 g  
Tłuszcz 20,8020 g  
Węglowodany 44,2420 g  
NKT 7,8287 g  
Błonnik 1,2940 g  
Cukry 1,3020 g  
Sód 452,5700 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 147,3500 kcal  
Białko 87,6960 g  
Tłuszcz 84,9850 g  
Węglowodany 244,2690 g  
NKT 28,7242 g  
Błonnik 13,8080 g  
Cukry 26,1590 g  
Sód 2 260,8600 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 1/8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,7300 kcal  
Białko 22,5900 g  
Tłuszcz 22,4570 g  
Węglowodany 60,8450 g  
NKT 6,7246 g  
Błonnik 1,6270 g  
Cukry 11,3120 g  
Sód 609,5000 mg

### **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,7220 kcal  
Białko 25,3860 g  
Tłuszcz 16,0550 g  
Węglowodany 52,8250 g  
NKT 5,5758 g  
Błonnik 6,3059 g  
Cukry 4,4890 g  
Sód 158,4695 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 70g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82% $\omega$  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 1 508,2820 kcal  
Białko 66,6800 g  
Tłuszcz 53,8850 g  
Węglowodany 162,3760 g  
NKT 18,6354 g  
Błonnik 11,5029 g  
Cukry 33,3510 g  
Sód 1 137,9895 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% $\omega$  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 800,3300 kcal  
Białko 29,5990 g  
Tłuszcz 34,9360 g  
Węglowodany 88,7940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 13,8960 g  
Sód 1 105,0700 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja), Sos pomidorowy 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 884,8600 kcal  
Białko 30,3220 g  
Tłuszcz 20,1170 g

Węglowodany 94,6120 g  
NKT 5,6633 g  
Błonnik 11,5410 g  
Cukry 8,5310 g  
Sód 209,0200 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

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

### ***Kolacja***

Kura w galarecie z warzywami 150g \*(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,6000 kcal  
Białko 18,3950 g  
Tłuszcz 22,5270 g  
Węglowodany 58,8990 g  
NKT 7,9652 g  
Błonnik 2,6440 g  
Cukry 1,0520 g  
Sód 536,4100 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 2 376,7900 kcal  
Białko 84,9160 g  
Tłuszcz 82,3300 g  
Węglowodany 264,1050 g  
NKT 26,8411 g  
Błonnik 20,7580 g  
Cukry 45,2790 g  
Sód 1 913,5000 mg

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 637,1300 kcal  
Białko 27,7920 g  
Tłuszcz 24,4540 g  
Węglowodany 71,5190 g  
NKT 9,3780 g  
Błonnik 0,4380 g  
Cukry 14,8930 g  
Sód 539,8400 mg

## **Obiad**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,3968 kcal  
Białko 20,2452 g  
Tłuszcz 17,1500 g  
Węglowodany 88,7933 g  
NKT 1,5471 g  
Błonnik 16,5750 g  
Cukry 12,5050 g  
Sód 249,7981 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,2000 kcal  
Białko 6,8860 g  
Tłuszcz 7,6660 g  
Węglowodany 29,2200 g  
NKT 0,0632 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 0,8300 g  
Sód 281,3200 mg

## **Kolacja**

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Ser żółty półtłusty 42g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,7500 kcal  
Białko 19,0420 g  
Tłuszcz 26,0830 g  
Węglowodany 83,2590 g  
NKT 10,6385 g  
Błonnik 0,7150 g  
Cukry 6,2000 g  
Sód 1 446,8800 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 463,4768 kcal  
Białko 80,4152 g  
Tłuszcz 77,9030 g  
Węglowodany 295,7413 g  
NKT 22,9918 g  
Błonnik 23,0570 g  
Cukry 37,7280 g  
Sód 2 588,3381 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 679,2200 kcal  
Białko 27,0410 g  
Tłuszcz 24,5840 g  
Węglowodany 80,8200 g  
NKT 9,4757 g  
Błonnik 3,9420 g  
Cukry 15,0600 g  
Sód 675,3200 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 802,3968 kcal  
Białko 20,2452 g  
Tłuszcz 17,1500 g  
Węglowodany 88,7933 g  
NKT 1,5471 g  
Błonnik 16,5750 g  
Cukry 12,5050 g  
Sód 249,7981 mg

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 621,4000 kcal  
Białko 18,4860 g  
Tłuszcz 25,9040 g  
Węglowodany 70,2550 g  
NKT 10,2430 g  
Błonnik 1,6650 g  
Cukry 1,2130 g  
Sód 1 510,9100 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 2 237,0168 kcal  
Białko 76,7722 g  
Tłuszcz 73,6380 g  
Węglowodany 249,8683 g  
NKT 23,2658 g  
Błonnik 22,1820 g  
Cukry 30,7780 g  
Sód 2 562,0281 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 697,2700 kcal  
Białko 29,2160 g  
Tłuszcz 26,1540 g  
Węglowodany 83,6750 g  
NKT 9,4682 g  
Błonnik 2,2170 g  
Cukry 14,9100 g  
Sód 623,6700 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 667,9094 kcal  
Białko 19,5949 g  
Tłuszcz 6,9003 g  
Węglowodany 78,9653 g  
NKT 0,7690 g  
Błonnik 15,3150 g  
Cukry 11,3450 g  
Sód 231,1972 mg

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 562,9706 kcal  
Białko 16,5870 g  
Tłuszcz 27,5115 g  
Węglowodany 59,4308 g  
NKT 6,7744 g  
Błonnik 1,4340 g  
Cukry 0,7510 g  
Sód 601,4802 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 2 062,1500 kcal  
Białko 76,3979 g  
Tłuszcz 66,5658 g  
Węglowodany 232,0711 g  
NKT 19,0116 g  
Błonnik 18,9660 g  
Cukry 29,0060 g  
Sód 1 582,3474 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 725,4700 kcal  
Białko 29,5460 g  
Tłuszcz 24,9140 g  
Węglowodany 88,2750 g  
NKT 9,4082 g  
Błonnik 0,8670 g  
Cukry 15,5600 g  
Sód 722,0700 mg

### **Dodatek 3 S**

Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 209,2000 kcal  
Białko 6,8860 g  
Tłuszcz 7,6660 g  
Węglowodany 29,2200 g  
NKT 0,0632 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 0,8300 g  
Sód 281,3200 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza smażony 100g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 480,9068 kcal  
Białko 19,5952 g  
Tłuszcz 11,9000 g  
Węglowodany 73,7653 g  
NKT 1,1255 g  
Błonnik 15,3150 g  
Cukry 5,5850 g  
Sód 231,1980 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 591,1706 kcal  
Białko 16,9170 g  
Tłuszcz 26,2715 g  
Węglowodany 64,0308 g  
NKT 6,7144 g  
Błonnik 0,0840 g  
Cukry 1,4010 g

Sód 699,8802 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 140,7474 kcal

Białko 83,9442 g

Tłuszcz 76,7515 g

Węglowodany 265,2911 g

NKT 19,3113 g

Błonnik 19,1950 g

Cukry 25,3760 g

Sód 2 060,4682 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 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), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 429,8400 kcal  
Białko 12,2160 g  
Tłuszcz 15,3600 g  
Węglowodany 57,7710 g  
NKT 3,4100 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,5560 g  
Sód 539,6700 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 1 745,5600 kcal  
Białko 56,7870 g  
Tłuszcz 37,9920 g  
Węglowodany 230,4320 g  
NKT 11,5070 g  
Błonnik 19,3920 g  
Cukry 31,7560 g  
Sód 1 259,0900 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,1000 kcal  
Białko 31,1030 g  
Tłuszcz 27,5520 g  
Węglowodany 86,4280 g  
NKT 9,3670 g  
Błonnik 0,8320 g  
Cukry 14,3300 g  
Sód 569,6100 mg

### **Obiad**

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

#### 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**

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 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 2 449,6400 kcal  
Białko 79,8480 g  
Tłuszcz 90,1860 g  
Węglowodany 280,1080 g  
NKT 20,5270 g  
Błonnik 19,8670 g  
Cukry 28,4390 g  
Sód 1 623,1000 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,9914 kcal  
Białko 24,2351 g  
Tłuszcz 22,4910 g  
Węglowodany 70,1649 g  
NKT 8,6789 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 13,3980 g  
Sód 878,3082 mg

## Obiad

Zupa selerowa na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki puree z ziołami prowansalskimi 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 981,1734 kcal  
Białko 33,9462 g  
Tłuszcz 31,8401 g  
Węglowodany 83,2726 g  
NKT 1,8498 g  
Błonnik 18,4250 g  
Cukry 21,3009 g  
Sód 341,8979 mg

## Dodatek Podwieczorku

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,2600 kcal  
Białko 7,2900 g  
Tłuszcz 6,7180 g  
Węglowodany 28,9420 g  
NKT 1,7540 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 408,8500 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), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,5500 kcal  
Białko 15,7750 g  
Tłuszcz 30,1000 g  
Węglowodany 44,0450 g  
NKT 5,5285 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,5500 g  
Sód 852,1000 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal  
Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g  
Węglowodany 8,6000 g  
NKT 2,0000 g  
Cukry 6,8000 g  
Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 406,9748 kcal  
Białko 87,2463 g  
Tłuszcz 95,1491 g  
Węglowodany 235,0245 g  
NKT 19,8112 g  
Błonnik 22,0830 g  
Cukry 43,8489 g  
Sód 2 541,1561 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 729,4914 kcal  
Białko 25,5851 g  
Tłuszcz 23,0910 g  
Węglowodany 95,6649 g  
NKT 8,8289 g  
Błonnik 1,7280 g  
Cukry 13,7480 g  
Sód 1 128,3082 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki puree z ziołami prowansalskimi 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 981,1734 kcal  
Białko 33,9462 g  
Tłuszcz 31,8401 g  
Węglowodany 83,2726 g  
NKT 1,8498 g  
Błonnik 18,4250 g  
Cukry 21,3009 g  
Sód 341,8979 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 2 385,4148 kcal  
Białko 80,4863 g  
Tłuszcz 89,1911 g  
Węglowodany 243,3825 g  
NKT 18,3472 g  
Błonnik 23,2430 g  
Cukry 43,2989 g  
Sód 2 516,7061 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 662,3514 kcal  
Białko 25,5051 g  
Tłuszcz 24,2410 g  
Węglowodany 81,8109 g  
NKT 8,7785 g  
Błonnik 3,5570 g  
Cukry 13,4150 g  
Sód 961,4782 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g \*(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 100g, sos ziołowy 50g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 822,0600 kcal  
Białko 28,3700 g  
Tłuszcz 16,3300 g  
Węglowodany 87,7650 g  
NKT 3,6203 g  
Błonnik 18,8870 g  
Cukry 19,9110 g  
Sód 263,9100 mg

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 561,1600 kcal  
Białko 16,3890 g  
Tłuszcz 27,3650 g  
Węglowodany 59,6790 g  
NKT 8,0646 g  
Błonnik 2,3900 g  
Cukry 1,8900 g  
Sód 975,3300 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 D02 Dieta łatwostrawna.:**

Wartość energetyczna 2 139,5714 kcal  
Białko 76,2641 g  
Tłuszcz 71,9360 g  
Węglowodany 237,8549 g  
NKT 22,4634 g  
Błonnik 24,8340 g  
Cukry 42,0160 g  
Sód 2 260,7182 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 635,8014 kcal  
Białko 27,1581 g  
Tłuszcz 23,6570 g  
Węglowodany 72,6139 g  
NKT 9,2039 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 15,4850 g  
Sód 956,6582 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 mięs 250g \*(pszenica, mleko, seler), Schab gotowany 80g, sos ziołowy 50g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 696,6300 kcal  
Białko 29,8600 g  
Tłuszcz 21,7100 g  
Węglowodany 95,3960 g  
NKT 4,2532 g  
Błonnik 17,0500 g  
Cukry 15,7200 g  
Sód 290,1002 mg

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 589,5000 kcal  
Białko 26,0500 g  
Tłuszcz 31,5500 g  
Węglowodany 46,4900 g  
NKT 6,6850 g

Błonnik 0,3900 g  
Cukry 3,1500 g  
Sód 854,1000 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 309,4714 kcal  
Białko 96,7341 g  
Tłuszcz 89,5170 g  
Węglowodany 264,4659 g  
NKT 25,0041 g  
Błonnik 18,2120 g  
Cukry 42,6550 g  
Sód 2 537,9784 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kasza 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**

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 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

## **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 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 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**

Kiełbasa biała gotowana 80g, 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 762,0600 kcal  
Białko 25,1190 g  
Tłuszcz 39,6850 g  
Węglowodany 71,6190 g  
NKT 5,6400 g  
Cukry 1,1800 g  
Sód 2 015,9300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g  
Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g

NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 653,8500 kcal  
Białko 97,5900 g  
Tłuszcz 100,7850 g  
Węglowodany 279,5340 g  
NKT 23,7855 g  
Błonnik 20,2650 g  
Cukry 23,3220 g  
Sód 3 569,6500 mg

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

---

### **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 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**

Kiełbasa biała gotowana 80g, Musztarda \*(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g \*(gorczyca), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 667,7600 kcal  
Białko 20,6990 g  
Tłuszcz 37,6450 g  
Węglowodany 54,7190 g  
NKT 5,6300 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 1 950,3300 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 2 445,2500 kcal  
Białko 88,7400 g  
Tłuszcz 105,5950 g  
Węglowodany 245,4640 g  
NKT 23,0074 g  
Błonnik 19,5950 g  
Cukry 18,6820 g  
Sód 3 476,4500 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 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 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: D03. 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, 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 D03. 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: 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 Źródłana

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

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,2300 kcal  
Białko 27,7590 g  
Tłuszcz 33,2560 g  
Węglowodany 79,6940 g  
NKT 11,0826 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,0960 g  
Sód 1 087,8700 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Makaron penne z filetem z kurcz, piecz w s śmiet 250g \*(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 089,8556 kcal  
Białko 43,1888 g  
Tłuszcz 35,6171 g  
Węglowodany 92,8964 g  
NKT 5,0404 g  
Błonnik 9,8377 g  
Cukry 14,4988 g  
Sód 357,9918 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 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 454,1700 kcal  
Białko 18,7030 g  
Tłuszcz 20,4680 g  
Węglowodany 44,8180 g  
NKT 4,5685 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 1,7400 g  
Sód 1 229,2500 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 2 534,7556 kcal  
Białko 97,0008 g  
Tłuszcz 93,7911 g  
Węglowodany 251,5084 g  
NKT 22,8715 g  
Błonnik 13,1257 g  
Cukry 55,1348 g  
Sód 2 736,6118 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb  
graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 754,2300 kcal  
Białko 27,7590 g  
Tłuszcz 33,2560 g  
Węglowodany 79,6940 g  
NKT 11,0826 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,0960 g  
Sód 1 087,8700 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Makaron penne z  
filetem z kurcz, piecz w s śmiet 250g \*(pszenica, jaja, mleko), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem  
malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 089,8556 kcal  
Białko 43,1888 g  
Tłuszcz 35,6171 g  
Węglowodany 92,8964 g  
NKT 5,0404 g  
Błonnik 9,8377 g  
Cukry 14,4988 g  
Sód 357,9918 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb pszenno-żytni  
100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 458,4900 kcal  
Białko 10,7430 g  
Tłuszcz 18,9480 g  
Węglowodany 55,1900 g  
NKT 4,2885 g  
Błonnik 3,0150 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 1 346,8500 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 2 396,5756 kcal  
Białko 87,6908 g  
Tłuszcz 91,8211 g  
Węglowodany 236,3804 g  
NKT 22,4115 g  
Błonnik 15,8257 g  
Cukry 36,1948 g  
Sód 2 852,7118 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka  
pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 800,3300 kcal  
Białko 29,5990 g  
Tłuszcz 34,9360 g  
Węglowodany 88,7940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 13,8960 g  
Sód 1 105,0700 mg

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja),  
ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Woda z  
sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 823,0100 kcal  
Białko 28,4220 g  
Tłuszcz 19,2270 g  
Węglowodany 83,1320 g  
NKT 5,8307 g  
Błonnik 11,7110 g  
Cukry 8,7410 g  
Sód 221,6200 mg

### **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 150g \*(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g \*(mleko),  
Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna  
220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 524,5600 kcal  
Białko 18,4580 g  
Tłuszcz 22,5620 g  
Węglowodany 59,2420 g  
NKT 7,9687 g  
Błonnik 2,6440 g  
Cukry 1,0520 g  
Sód 536,9700 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 150g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 70,5000 kcal  
Białko 4,5000 g  
Tłuszcz 3,0000 g  
Węglowodany 6,4500 g  
NKT 1,5000 g

Cukry 5,1000 g  
Sód 45,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 218,4000 kcal  
Białko 80,9790 g  
Tłuszcz 79,7250 g  
Węglowodany 237,6180 g  
NKT 26,4520 g  
Błonnik 17,3280 g  
Cukry 28,7890 g  
Sód 1 908,6600 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 728,1300 kcal  
Białko 28,1690 g  
Tłuszcz 33,1760 g  
Węglowodany 73,7940 g  
NKT 11,0126 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 14,1460 g  
Sód 1 020,6700 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Szyńka 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 mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 591,0100 kcal  
Białko 28,4220 g  
Tłuszcz 19,2270 g  
Węglowodany 77,9320 g  
NKT 5,8307 g  
Błonnik 11,7110 g  
Cukry 2,9810 g  
Sód 221,6200 mg

### **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 150g \*(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 422,2300 kcal  
Białko 17,5390 g  
Tłuszcz 17,0400 g  
Węglowodany 45,3200 g  
NKT 5,6187 g

Błonnik 1,6090 g  
Cukry 1,3020 g  
Sód 914,3300 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 106,2700 kcal  
Białko 87,7600 g  
Tłuszcz 80,3030 g  
Węglowodany 245,3360 g  
NKT 26,3140 g  
Błonnik 15,3330 g  
Cukry 26,3290 g  
Sód 2 734,0200 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% $\dagger$  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**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%  
 $\dagger$  17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z  
mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,3300 kcal  
Białko 31,8490 g  
Tłuszcz 36,5360 g  
Węglowodany 91,9940 g  
NKT 11,1526 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 13,7460 g  
Sód 1 055,0700 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja),  
ziemniaki gotowane 220g, bukiet warzyw gotowany 150g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Woda z  
sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 823,0100 kcal  
Białko 28,4220 g  
Tłuszcz 19,2270 g  
Węglowodany 83,1320 g  
NKT 5,8307 g  
Błonnik 11,7110 g  
Cukry 8,7410 g  
Sód 221,6200 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 150g \*(pszenica, jaja, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,5600 kcal  
Białko 20,7080 g  
Tłuszcz 24,1620 g  
Węglowodany 62,4420 g  
NKT 7,9687 g  
Błonnik 1,2940 g  
Cukry 0,9020 g  
Sód 486,9700 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 2 332,4000 kcal  
Białko 86,3790 g  
Tłuszcz 83,2250 g  
Węglowodany 255,0180 g  
NKT 26,5520 g  
Błonnik 16,1280 g  
Cukry 38,4890 g  
Sód 1 810,6600 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 612,0600 kcal  
Białko 24,0920 g  
Tłuszcz 23,7780 g  
Węglowodany 70,9750 g  
NKT 9,0050 g  
Błonnik 3,4030 g  
Cukry 12,1630 g  
Sód 869,8900 mg

## Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g \*(pszenica), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 932,3300 kcal  
Białko 32,2400 g  
Tłuszcz 27,9700 g  
Węglowodany 112,4960 g  
NKT 7,7016 g  
Błonnik 17,6000 g  
Cukry 15,8800 g  
Sód 210,0002 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 48g, Twaróg półtłusty 50g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,1100 kcal  
Białko 22,1310 g  
Tłuszcz 17,1580 g  
Węglowodany 54,6010 g  
NKT 3,9212 g  
Błonnik 4,5290 g  
Cukry 2,0700 g  
Sód 1 048,6800 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 2 297,4000 kcal  
Białko 86,2130 g  
Tłuszcz 75,3160 g  
Węglowodany 277,9920 g  
NKT 22,2838 g  
Błonnik 29,9220 g  
Cukry 41,1130 g  
Sód 2 532,3702 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 738,5600 kcal  
Białko 25,4420 g  
Tłuszcz 24,3780 g  
Węglowodany 96,4750 g  
NKT 9,1550 g  
Błonnik 4,7530 g  
Cukry 12,5130 g  
Sód 1 119,8900 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięs 250g \*(seler, gorczyca), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g \*(pszenica), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 932,3300 kcal  
Białko 32,2400 g  
Tłuszcz 27,9700 g  
Węglowodany 112,4960 g  
NKT 7,7016 g  
Błonnik 17,6000 g  
Cukry 15,8800 g  
Sód 210,0002 mg

### **Kolacja**

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 473,7100 kcal  
Białko 20,4310 g  
Tłuszcz 16,7580 g  
Węglowodany 54,2610 g  
NKT 3,8212 g  
Błonnik 4,5290 g  
Cukry 1,8700 g  
Sód 1 044,6800 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 2 218,6000 kcal  
Białko 79,0130 g  
Tłuszcz 69,4060 g  
Węglowodany 274,2320 g  
NKT 20,7778 g  
Błonnik 28,3820 g  
Cukry 40,2630 g  
Sód 2 376,5702 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 683,2100 kcal  
Białko 25,4680 g  
Tłuszcz 25,6970 g  
Węglowodany 85,4290 g  
NKT 9,1105 g  
Błonnik 4,7530 g  
Cukry 11,8500 g  
Sód 956,9600 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 800,4000 kcal  
Białko 31,1050 g  
Tłuszcz 14,4100 g  
Węglowodany 84,8800 g  
NKT 3,5654 g  
Błonnik 14,9850 g  
Cukry 9,6450 g  
Sód 202,0500 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82 % tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 552,7700 kcal  
Białko 19,9500 g  
Tłuszcz 25,8830 g  
Węglowodany 57,7300 g  
NKT 6,9312 g  
Błonnik 3,1790 g  
Cukry 1,8200 g  
Sód 854,8100 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 2 110,3800 kcal  
Białko 77,4230 g  
Tłuszcz 66,2900 g  
Węglowodany 239,0390 g  
NKT 19,7071 g  
Błonnik 24,4170 g  
Cukry 33,3150 g  
Sód 2 015,8200 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 612,0600 kcal  
Białko 24,0920 g  
Tłuszcz 23,7780 g  
Węglowodany 70,9750 g  
NKT 9,0050 g  
Błonnik 3,4030 g  
Cukry 12,1630 g  
Sód 869,8900 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 w sosie pietruszkowym 150g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 568,4000 kcal  
Białko 31,1050 g  
Tłuszcz 14,4100 g  
Węglowodany 79,6800 g  
NKT 3,5654 g  
Błonnik 14,9850 g  
Cukry 3,8850 g  
Sód 202,0500 mg

### **Kolacja**

kielbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Rzdokiewka 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 471,7100 kcal  
Białko 22,1310 g  
Tłuszcz 16,8580 g

Węglowodany 52,2610 g  
NKT 3,7212 g  
Błonnik 1,8290 g  
Cukry 2,1700 g  
Sód 1 001,6800 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 1 996,0200 kcal  
Białko 94,8330 g  
Tłuszcz 68,7460 g  
Węglowodany 242,6210 g  
NKT 18,3516 g  
Błonnik 22,7170 g  
Cukry 20,7180 g  
Sód 2 481,2200 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kasza jęczmienna na mleku 120g \*(pszenica, mleko), Szyńka 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**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,7100 kcal  
Białko 24,1180 g  
Tłuszcz 25,0970 g  
Węglowodany 59,9290 g  
NKT 8,9605 g  
Błonnik 3,4030 g  
Cukry 11,5000 g  
Sód 706,9600 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 800,4000 kcal  
Białko 31,1050 g  
Tłuszcz 14,4100 g  
Węglowodany 84,8800 g  
NKT 3,5654 g  
Błonnik 14,9850 g  
Cukry 9,6450 g

Sód 202,0500 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 48g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g,  
Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata  
czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal  
Białko 19,9500 g  
Tłuszcz 25,8830 g  
Węglowodany 57,7300 g  
NKT 6,9312 g  
Błonnik 3,1790 g  
Cukry 1,8200 g  
Sód 854,8100 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 2 255,2800 kcal  
Białko 93,6230 g  
Tłuszcz 78,8500 g  
Węglowodany 241,7090 g  
NKT 23,1131 g  
Błonnik 21,9570 g  
Cukry 25,6650 g  
Sód 2 241,6200 mg

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,6000 kcal  
Białko 21,9270 g  
Tłuszcz 20,1920 g  
Węglowodany 77,7120 g  
NKT 6,8185 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 10,7300 g  
Sód 1 012,7400 mg

## **Obiad**

Zupa fasolowa na wyw mies 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 205,4100 kcal  
Białko 44,9280 g  
Tłuszcz 41,3410 g  
Węglowodany 106,8040 g  
NKT 4,7546 g  
Błonnik 22,6250 g  
Cukry 13,2785 g  
Sód 269,6301 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**

Salatka śledziowa z ananasem 100g \*(dorsz, mleko), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 463,8800 kcal  
Białko 22,7160 g  
Tłuszcz 20,4360 g  
Węglowodany 42,9330 g  
NKT 3,7032 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 2,4400 g  
Sód 1 247,2700 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 2 559,6400 kcal  
Białko 97,3060 g  
Tłuszcz 89,9290 g  
Węglowodany 267,6240 g  
NKT 15,4383 g  
Błonnik 30,5860 g  
Cukry 37,2485 g  
Sód 2 812,8401 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 632,6000 kcal  
Białko 23,5270 g  
Tłuszcz 21,1920 g  
Węglowodany 80,0620 g  
NKT 7,3185 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 12,7300 g  
Sód 1 035,2400 mg

### **Obiad**

Zupa fasolowa na wyw mies 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 205,4100 kcal  
Białko 44,9280 g  
Tłuszcz 41,3410 g  
Węglowodany 106,8040 g  
NKT 4,7546 g  
Błonnik 22,6250 g  
Cukry 13,2785 g  
Sód 269,6301 mg

### **Kolacja**

Salatka śledziowa z ananasem 100g \*(jaja, dorsz, mleko, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 656,7100 kcal  
Białko 23,8850 g  
Tłuszcz 28,2110 g  
Węglowodany 68,6190 g  
NKT 6,3447 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 2,8500 g  
Sód 1 497,4000 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 2 568,7200 kcal  
Białko 93,2400 g  
Tłuszcz 91,0440 g  
Węglowodany 266,4850 g  
NKT 18,5178 g  
Błonnik 29,0460 g  
Cukry 38,8585 g  
Sód 2 804,2701 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 warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g \*(mleko), Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 009,4856 kcal  
Białko 33,9608 g  
Tłuszcz 29,4521 g  
Węglowodany 95,7514 g  
NKT 1,8730 g  
Błonnik 17,1727 g  
Cukry 22,6298 g  
Sód 332,8219 mg

### **Kolacja**

Filet rybny w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 451,4500 kcal  
Białko 13,2230 g  
Tłuszcz 17,2840 g  
Węglowodany 58,0640 g  
NKT 5,6357 g  
Błonnik 3,6890 g  
Cukry 1,4850 g  
Sód 542,1000 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 2 347,0756 kcal  
Białko 83,6478 g  
Tłuszcz 75,0931 g  
Węglowodany 269,8844 g  
NKT 16,4737 g  
Błonnik 24,0037 g  
Cukry 37,0448 g  
Sód 2 213,1019 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 617,1800 kcal  
Białko 24,4580 g  
Tłuszcz 24,8530 g  
Węglowodany 68,3130 g  
NKT 9,3885 g  
Błonnik 0,4380 g  
Cukry 12,8300 g  
Sód 881,4100 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 warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g \*(mleko), Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 009,4856 kcal  
Białko 33,9608 g  
Tłuszcz 29,4521 g  
Węglowodany 95,7514 g  
NKT 1,8730 g  
Błonnik 17,1727 g  
Cukry 22,6298 g  
Sód 332,8219 mg

### **Kolacja**

Filet rybny w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 379,2500 kcal  
Białko 11,7930 g  
Tłuszcz 15,5240 g  
Węglowodany 43,0640 g  
NKT 5,4957 g

Błonnik 2,3390 g  
Cukry 1,7350 g  
Sód 457,7000 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 348,6656 kcal  
Białko 88,0468 g  
Tłuszcz 83,4891 g  
Węglowodany 246,3034 g  
NKT 18,8192 g  
Błonnik 22,8397 g  
Cukry 39,9948 g  
Sód 2 079,1319 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 220g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa wieprzowa 30g, Pomidory 50g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 378,8100 kcal  
Białko 16,1760 g  
Tłuszcz 14,4350 g  
Węglowodany 46,4210 g  
NKT 4,7870 g  
Błonnik 0,2970 g  
Cukry 6,2200 g  
Sód 527,7200 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 200g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 100g \*(pszenica), Makaron gotowany 100g \*(pszenica, jaja), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 592,6900 kcal  
Białko 24,1040 g  
Tłuszcz 15,4500 g  
Węglowodany 66,8880 g  
NKT 0,8706 g  
Błonnik 14,9720 g  
Cukry 16,7960 g  
Sód 302,7100 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**

Filet rybny w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Herbata czarna 220g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 366,2400 kcal  
Białko 13,0530 g  
Tłuszcz 8,0530 g  
Węglowodany 57,9000 g  
NKT 1,8045 g  
Błonnik 3,6500 g  
Cukry 1,4550 g  
Sód 550,0500 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 1 552,7400 kcal  
Białko 60,6830 g  
Tłuszcz 40,7880 g  
Węglowodany 205,1590 g  
NKT 8,9271 g  
Błonnik 22,8190 g  
Cukry 37,7710 g  
Sód 1 452,9800 mg

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

---

## **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 warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g \*(mleko), Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 009,4856 kcal  
Białko 33,9608 g  
Tłuszcz 29,4521 g  
Węglowodany 95,7514 g  
NKT 1,8730 g  
Błonnik 17,1727 g  
Cukry 22,6298 g  
Sód 332,8219 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**

Filet rybny w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,4500 kcal  
Białko 15,4730 g  
Tłuszcz 18,8840 g  
Węglowodany 61,2640 g  
NKT 5,6357 g  
Błonnik 2,3390 g  
Cukry 1,3350 g  
Sód 492,1000 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 2 341,5756 kcal  
Białko 83,1478 g  
Tłuszcz 74,5431 g  
Węglowodany 274,7344 g  
NKT 15,7887 g  
Błonnik 23,8537 g  
Cukry 47,6948 g  
Sód 1 809,6019 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82%<sup>tt</sup> 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Ogórek świeży 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,3614 kcal  
Białko 27,0751 g  
Tłuszcz 24,6040 g  
Węglowodany 70,5489 g  
NKT 9,7140 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 13,4350 g  
Sód 1 223,3382 mg

## Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem na wyw. mięsnym 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g \*(pszenica, jaja), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 954,7000 kcal  
Białko 32,0780 g  
Tłuszcz 28,9600 g  
Węglowodany 91,8280 g  
NKT 7,5825 g  
Błonnik 15,9010 g  
Cukry 20,4087 g  
Sód 313,1400 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 parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82%<sup>tt</sup> 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,9600 kcal  
Białko 22,8230 g  
Tłuszcz 24,8850 g  
Węglowodany 64,6310 g  
NKT 6,4650 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,5260 g  
Sód 1 010,7300 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 g  
Węglowodany 22,9500 g  
NKT 1,3650 g  
Błonnik 2,4000 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 427,0214 kcal  
Białko 89,3261 g  
Tłuszcz 81,2990 g  
Węglowodany 260,9579 g  
NKT 25,2265 g  
Błonnik 21,2230 g  
Cukry 49,6697 g  
Sód 2 619,7082 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 łazank na wyw. mięs-warz.z natk 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**

Polędwica 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-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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 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: D03. 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 wiep w sosie pomidorowo-ziolowym 100g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), sałata z jogurtem naturalnym i natką 70g \*(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

#### **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**

Polędwica 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 D03. 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: 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 z mięsa wiep w sosie pomidorowo-ziolowym 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**

Polędwica 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 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

### **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt truskawkowy 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**

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

Wartości odżywcze:

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

### **Dodatek 2 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 2 378,4400 kcal  
Białko 99,6620 g  
Tłuszcz 78,6570 g  
Węglowodany 250,3900 g  
NKT 23,8621 g  
Błonnik 14,3250 g  
Cukry 30,0060 g  
Sód 2 629,4802 mg

## Śniadanie

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 609,5400 kcal  
Białko 25,7630 g  
Tłuszcz 23,8260 g  
Węglowodany 68,0330 g  
NKT 9,1340 g  
Błonnik 1,3320 g  
Cukry 14,5300 g  
Sód 533,2000 mg

## Obiad

Grochówka na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Ryba po grecku gotowana 200g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty kiszonej 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 319,5600 kcal  
Białko 28,9290 g  
Tłuszcz 54,6630 g  
Węglowodany 124,9220 g  
NKT 4,1887 g  
Błonnik 23,7840 g  
Cukry 17,1055 g  
Sód 721,7805 mg

## Dodatek Podwieczorku

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 20g, Ser dojrzewający 20g \*(mleko), Pomidory 20g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 256,2000 kcal  
Białko 9,2100 g  
Tłuszcz 11,1800 g  
Węglowodany 30,4900 g  
NKT 3,4520 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 392,0000 mg

## Kolacja

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,8806 kcal  
Białko 16,0350 g  
Tłuszcz 21,9645 g  
Węglowodany 52,5158 g  
NKT 4,4359 g  
Błonnik 0,3990 g  
Cukry 1,2010 g  
Sód 1 065,6802 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 2 774,1806 kcal  
Białko 85,9370 g  
Tłuszcz 115,6335 g  
Węglowodany 284,5608 g  
NKT 23,2106 g  
Błonnik 25,9050 g  
Cukry 40,1365 g  
Sód 2 772,6607 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 661,7400 kcal  
Białko 24,9430 g  
Tłuszcz 23,9860 g  
Węglowodany 79,8330 g  
NKT 9,2740 g  
Błonnik 4,0320 g  
Cukry 14,4300 g  
Sód 667,6000 mg

### **Obiad**

Grochówka na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Ryba po grecku gotowana 200g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z kapusty kiszonej 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 1 319,5600 kcal  
Białko 28,9290 g  
Tłuszcz 54,6630 g  
Węglowodany 124,9220 g  
NKT 4,1887 g  
Błonnik 23,7840 g  
Cukry 17,1055 g  
Sód 721,7805 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 621,3806 kcal  
Białko 17,3850 g  
Tłuszcz 22,5645 g  
Węglowodany 78,0158 g  
NKT 4,5859 g  
Błonnik 1,7490 g  
Cukry 1,5510 g  
Sód 1 315,6802 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 2 696,6806 kcal  
Białko 77,2570 g  
Tłuszcz 105,2135 g  
Węglowodany 291,3708 g  
NKT 20,0486 g  
Błonnik 29,5650 g  
Cukry 39,8865 g  
Sód 2 765,0607 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 707,1900 kcal  
Białko 28,8440 g  
Tłuszcz 26,5920 g  
Węglowodany 85,4280 g  
NKT 9,7752 g  
Błonnik 2,7210 g  
Cukry 16,3100 g  
Sód 640,2200 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 667,9094 kcal  
Białko 19,5949 g  
Tłuszcz 6,9003 g  
Węglowodany 78,9653 g  
NKT 0,7690 g  
Błonnik 15,3150 g  
Cukry 11,3450 g  
Sód 231,1972 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 561,0106 kcal  
Białko 16,5240 g  
Tłuszcz 27,4765 g  
Węglowodany 59,0878 g  
NKT 6,7709 g  
Błonnik 1,4340 g  
Cukry 0,7510 g  
Sód 600,9202 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 2 030,1100 kcal  
Białko 70,9629 g  
Tłuszcz 64,9688 g  
Węglowodany 232,0811 g  
NKT 19,3151 g  
Błonnik 19,4700 g  
Cukry 35,2060 g  
Sód 1 532,3374 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82 % tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 609,9900 kcal  
Białko 25,8140 g  
Tłuszcz 23,8320 g  
Węglowodany 68,0780 g  
NKT 9,1352 g  
Błonnik 1,3710 g  
Cukry 14,5600 g  
Sód 533,3200 mg

### **Dodatek 3 S**

Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Ser dojrzewający 20g \*(mleko), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 210,1000 kcal  
Białko 7,3700 g  
Tłuszcz 9,5000 g  
Węglowodany 21,3900 g  
NKT 3,3820 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,7000 g  
Sód 374,8000 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 435,9094 kcal  
Białko 19,5949 g  
Tłuszcz 6,9003 g  
Węglowodany 73,7653 g  
NKT 0,7690 g  
Błonnik 15,3150 g  
Cukry 5,5850 g  
Sód 231,1972 mg

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82 % tł 17g \*(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 531,9406 kcal  
Białko 16,1540 g  
Tłuszcz 25,7895 g  
Węglowodany 52,6348 g

NKT 6,6459 g  
Błonnik 0,3990 g  
Cukry 1,2010 g  
Sód 1 046,8102 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 1 881,9400 kcal  
Białko 74,9329 g  
Tłuszcz 70,0218 g  
Węglowodany 224,4681 g  
NKT 21,9321 g  
Błonnik 17,4750 g  
Cukry 28,8460 g  
Sód 2 246,1274 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 180g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z rzodkiewką i koperkiem 60g \*(mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,7700 kcal  
Białko 18,0400 g  
Tłuszcz 14,3110 g  
Węglowodany 47,4500 g  
NKT 4,9240 g  
Błonnik 1,1870 g  
Cukry 8,7200 g  
Sód 304,6900 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 220g \*(pszenica), Filet z dorsza duszony 80g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,4109 kcal  
Białko 14,6304 g  
Tłuszcz 6,1104 g  
Węglowodany 52,3000 g  
NKT 0,5165 g  
Błonnik 9,1470 g  
Cukry 8,8860 g  
Sód 152,3621 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, mleko), Masło 82 %tłuszczu 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 323,4400 kcal

Białko 12,5160 g

Tłuszcz 15,6600 g

Węglowodany 33,7710 g

NKT 3,5600 g

Cukry 0,5060 g

Sód 308,5700 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 1 413,6209 kcal

Białko 52,0864 g

Tłuszcz 40,3814 g

Węglowodany 153,1210 g

NKT 11,1005 g

Błonnik 11,8340 g

Cukry 34,9120 g

Sód 827,6221 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Margaryna miękka 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 681,7400 kcal

Białko 27,1930 g

Tłuszcz 25,5860 g

Węglowodany 83,0330 g

NKT 9,2740 g

Błonnik 2,6820 g

Cukry 14,2800 g

Sód 617,6000 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica), Filet z dorsza duszony 130g \*(pszenica, dorsz), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 739,2865 kcal

Białko 23,8212 g

Tłuszcz 9,6489 g

Węglowodany 86,1410 g

NKT 1,7345 g

Błonnik 14,9070 g

Cukry 11,1060 g

Sód 235,1658 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Margaryna miękka 8g, Pomidory 20g, Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 199,0000 kcal  
Białko 4,2900 g  
Tłuszcz 7,1600 g  
Węglowodany 30,1300 g  
NKT 1,6120 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 212,4000 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0800 kcal  
Białko 17,2750 g  
Tłuszcz 27,9070 g  
Węglowodany 59,6580 g  
NKT 6,9206 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,8990 g  
Sód 609,6000 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 2 284,1065 kcal  
Białko 78,5792 g  
Tłuszcz 74,3019 g  
Węglowodany 267,5620 g  
NKT 21,5411 g  
Błonnik 19,3290 g  
Cukry 33,5850 g  
Sód 1 734,7658 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 694,7314 kcal  
Białko 23,4041 g  
Tłuszcz 29,0740 g  
Węglowodany 78,2639 g  
NKT 9,4386 g  
Błonnik 0,8070 g  
Cukry 13,4450 g  
Sód 979,2782 mg

## **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1214 kcal  
Białko 29,5610 g  
Tłuszcz 14,1500 g  
Węglowodany 73,4094 g  
NKT 3,2247 g  
Błonnik 16,3211 g  
Cukry 9,3630 g  
Sód 154,3716 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, Ser żółty półtłusty 42g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 660,9200 kcal  
Białko 25,9770 g  
Tłuszcz 35,5830 g  
Węglowodany 53,0570 g  
NKT 13,1565 g  
Cukry 1,5040 g  
Sód 1 392,2800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal  
Białko 7,2850 g  
Tłuszcz 7,9100 g  
Węglowodany 31,6250 g  
NKT 0,0870 g

Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 285,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 448,5228 kcal  
Białko 97,2271 g  
Tłuszcz 92,7170 g  
Węglowodany 246,3553 g  
NKT 27,9068 g  
Błonnik 20,0181 g  
Cukry 27,1120 g  
Sód 2 937,1298 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 696,7314 kcal  
Białko 21,7041 g  
Tłuszcz 28,9740 g  
Węglowodany 80,2639 g  
NKT 9,5386 g  
Błonnik 3,5070 g  
Cukry 13,1450 g  
Sód 1 022,2782 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 736,1214 kcal  
Białko 29,5610 g  
Tłuszcz 14,1500 g  
Węglowodany 73,4094 g  
NKT 3,2247 g  
Błonnik 16,3211 g  
Cukry 9,3630 g  
Sód 154,3716 mg

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 787,4200 kcal  
Białko 27,3270 g  
Tłuszcz 36,1830 g  
Węglowodany 78,5570 g  
NKT 13,3065 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,8540 g  
Sód 1 642,2800 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 2 354,2728 kcal  
Białko 89,5921 g  
Tłuszcz 85,3070 g  
Węglowodany 242,2303 g  
NKT 28,0698 g  
Błonnik 21,1781 g  
Cukry 26,3620 g  
Sód 2 944,9298 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 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 716,7314 kcal  
Białko 23,9541 g  
Tłuszcz 30,5740 g  
Węglowodany 83,4639 g  
NKT 9,5386 g  
Błonnik 2,1570 g  
Cukry 12,9950 g  
Sód 972,2782 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 736,1214 kcal  
Białko 29,5610 g  
Tłuszcz 14,1500 g  
Węglowodany 73,4094 g  
NKT 3,2247 g  
Błonnik 16,3211 g  
Cukry 9,3630 g  
Sód 154,3716 mg

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 587,8000 kcal  
Białko 21,3670 g  
Tłuszcz 28,7130 g  
Węglowodany 58,7850 g  
NKT 9,0765 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,8940 g  
Sód 953,0800 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 2 174,6528 kcal  
Białko 85,8821 g  
Tłuszcz 79,4370 g  
Węglowodany 225,6583 g  
NKT 23,8398 g  
Błonnik 19,8281 g  
Cukry 26,2520 g  
Sód 2 205,7298 mg

#### **Dieta: D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 694,7314 kcal  
Białko 23,4041 g  
Tłuszcz 29,0740 g  
Węglowodany 78,2639 g  
NKT 9,4386 g  
Błonnik 0,8070 g  
Cukry 13,4450 g  
Sód 979,2782 mg

### **Dodatek 3 S**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 181,5000 kcal  
Białko 3,6900 g  
Tłuszcz 5,8100 g  
Węglowodany 29,8800 g  
NKT 1,5120 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8000 g  
Sód 262,4000 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 504,1214 kcal  
Białko 29,5610 g  
Tłuszcz 14,1500 g  
Węglowodany 68,2094 g  
NKT 3,2247 g  
Błonnik 16,3211 g  
Cukry 3,6030 g  
Sód 154,3716 mg

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Ser żółty półtłusty 42g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 660,9200 kcal  
Białko 25,9770 g  
Tłuszcz 35,5830 g  
Węglowodany 53,0570 g  
NKT 13,1565 g  
Cukry 1,5040 g  
Sód 1 392,2800 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 D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 175,2728 kcal  
Białko 93,6321 g  
Tłuszcz 90,6170 g  
Węglowodany 239,4103 g  
NKT 29,3318 g  
Błonnik 20,0181 g  
Cukry 21,3520 g  
Sód 2 914,3298 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 200g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 28g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 140g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 539,4833 kcal  
Białko 19,0669 g  
Tłuszcz 19,6034 g  
Węglowodany 72,8108 g  
NKT 5,3572 g  
Błonnik 0,5560 g  
Cukry 8,7952 g  
Sód 722,2687 mg

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 200g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 80g, sos koperkowy 20g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 80g, ziemniaki gotowane 130g, Woda z sokiem malinowym 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 350,1063 kcal  
Białko 19,2761 g  
Tłuszcz 9,8300 g  
Węglowodany 35,2154 g  
NKT 2,3198 g  
Błonnik 8,7340 g  
Cukry 3,5670 g  
Sód 113,7618 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 wieprzowa gotowana 35g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 20g,

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 120g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 546,2000 kcal  
Białko 18,2300 g  
Tłuszcz 26,3200 g  
Węglowodany 56,8400 g  
NKT 8,4300 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,7100 g  
Sód 812,2000 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 643,7896 kcal  
Białko 68,4730 g  
Tłuszcz 62,0534 g  
Węglowodany 185,8662 g  
NKT 18,2070 g  
Błonnik 12,1400 g  
Cukry 26,0722 g  
Sód 1 776,2305 mg

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

---

***Śniadanie***

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

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 736,7314 kcal  
Białko 26,2041 g  
Tłuszcz 32,1740 g  
Węglowodany 86,6639 g  
NKT 9,5386 g  
Błonnik 0,8070 g  
Cukry 12,8450 g  
Sód 922,2782 mg

***Obiad***

Zupa z płatkami owsianymi na wyw.mięsnym 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, seler, sezam), Schab gotowany 100g, sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 736,1214 kcal  
Białko 29,5610 g  
Tłuszcz 14,1500 g  
Węglowodany 73,4094 g  
NKT 3,2247 g  
Błonnik 16,3211 g  
Cukry 9,3630 g  
Sód 154,3716 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 wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,8000 kcal  
Białko 23,6170 g  
Tłuszcz 30,3130 g  
Węglowodany 61,9850 g  
NKT 9,0765 g  
Cukry 1,7440 g  
Sód 903,0800 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 2 288,6528 kcal  
Białko 91,2821 g  
Tłuszcz 82,9370 g  
Węglowodany 243,0583 g  
NKT 23,9398 g  
Błonnik 18,6281 g  
Cukry 35,9520 g  
Sód 2 107,7298 mg

.....  
sporządził  
/Gniłka Lidia/

.....  
zatwierdził

### \* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona
orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3	P47	Laktoza	P48	Maliny

pochodzenia rybnego

P49	Małże	P50	Marchew	P51	Mątwą
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech
P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyn i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO W

WARTOSC\_KCAL\_POS N