



**Niedziela 26-04-2026**

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

### **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 674,6300 kcal  
Białko 26,1590 g  
Tłuszcz 26,3400 g  
Węglowodany 79,8780 g  
NKT 9,6386 g  
Błonnik 0,0030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 975,7700 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g \*(seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 895,0800 kcal  
Białko 35,2610 g  
Tłuszcz 25,8360 g  
Węglowodany 77,8380 g  
NKT 6,9857 g  
Błonnik 16,9490 g  
Cukry 12,9310 g  
Sód 348,0200 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Sok Pomidorowy 330MI

Wartości odżywcze:

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 60g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,5700 kcal  
Białko 19,2570 g  
Tłuszcz 23,8200 g  
Węglowodany 62,0470 g  
NKT 5,7005 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 1 007,4900 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 2 284,2800 kcal  
Białko 87,1270 g  
Tłuszcz 78,5460 g  
Węglowodany 242,7130 g  
NKT 23,6898 g  
Błonnik 19,3520 g  
Cukry 31,2310 g  
Sód 2 401,7800 mg

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

---

#### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 715,8500 kcal  
Białko 28,8050 g  
Tłuszcz 29,4900 g  
Węglowodany 87,7680 g  
NKT 9,7480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 12,6000 g  
Sód 918,1100 mg

#### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g \*(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 849,3437 kcal  
Białko 35,8477 g  
Tłuszcz 17,6145 g  
Węglowodany 84,5280 g  
NKT 6,2310 g  
Błonnik 17,5810 g  
Cukry 12,1400 g  
Sód 341,5586 mg

#### **Dodatek Podwieczorku**

Sok Pomidorowy 330MI

#### **Wartości odżywcze:**

#### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 55g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 558,1600 kcal  
Białko 24,6730 g  
Tłuszcz 23,9850 g  
Węglowodany 61,7530 g  
NKT 7,0905 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 845,3600 mg

#### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

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

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

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

Wartość energetyczna 2 264,3537 kcal  
Białko 95,7757 g  
Tłuszcz 73,6395 g  
Węglowodany 256,9990 g  
NKT 24,4345 g  
Błonnik 21,3840 g  
Cukry 29,8400 g  
Sód 2 175,5286 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Ogórek świeży 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 801,1300 kcal  
Białko 27,5090 g  
Tłuszcz 26,9400 g  
Węglowodany 105,3780 g  
NKT 9,7886 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 13,5500 g  
Sód 1 225,7700 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g \*(seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 874,6800 kcal  
Białko 32,8410 g  
Tłuszcz 24,6360 g  
Węglowodany 77,8380 g  
NKT 6,4617 g  
Błonnik 16,9490 g  
Cukry 12,9310 g  
Sód 335,8200 mg

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 489,3200 kcal  
Białko 14,2620 g  
Tłuszcz 16,8700 g  
Węglowodany 61,7620 g  
NKT 5,6735 g  
Cukry 1,7000 g  
Sód 906,9900 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Sok Pomidorowy 330MI

#### **Wartości odżywcze:**

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

Wartość energetyczna 2 165,1300 kcal  
Białko 74,6120 g  
Tłuszcz 68,4460 g

Węglowodany 244,9780 g  
NKT 21,9238 g  
Błonnik 18,3020 g  
Cukry 28,1810 g  
Sód 2 468,5800 mg

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

---

#### **Śniadanie**

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

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8500 kcal  
Białko 26,5550 g  
Tłuszcz 27,8900 g  
Węglowodany 84,5680 g  
NKT 9,7480 g  
Błonnik 2,7530 g  
Cukry 12,7500 g  
Sód 968,1100 mg

#### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g \*(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 828,9346 kcal  
Białko 33,4290 g  
Tłuszcz 16,4144 g  
Węglowodany 84,5280 g  
NKT 5,7071 g  
Błonnik 17,5810 g  
Cukry 12,1400 g  
Sód 329,3653 mg

#### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,5600 kcal  
Białko 13,9530 g  
Tłuszcz 20,5850 g  
Węglowodany 57,1830 g  
NKT 6,6635 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,0500 g  
Sód 808,8600 mg

#### **Dodatek 2 Kolacji**

Sok Pomidorowy 330MI

##### Wartości odżywcze:

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

Wartość energetyczna 2 008,3446 kcal  
Białko 73,9370 g  
Tłuszcz 64,8894 g  
Węglowodany 226,2790 g  
NKT 22,1186 g  
Błonnik 21,6840 g  
Cukry 25,9400 g  
Sód 2 106,3353 mg

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

---

#### **Śniadanie**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8500 kcal  
Białko 26,0050 g  
Tłuszcz 26,3900 g  
Węglowodany 79,3680 g  
NKT 9,6480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 975,1100 mg

### **Dodatek 3 S**

Kiełbasa łopatkowa 30g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 303,2000 kcal  
Białko 8,1700 g  
Tłuszcz 10,2200 g  
Węglowodany 39,7700 g  
NKT 2,1520 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,1600 g  
Sód 603,8000 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g \*(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,3437 kcal  
Białko 35,8477 g  
Tłuszcz 17,6145 g  
Węglowodany 79,3280 g  
NKT 6,2310 g  
Błonnik 17,5810 g  
Cukry 6,3800 g  
Sód 341,5586 mg

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 50g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 500,2000 kcal  
Białko 22,5560 g  
Tłuszcz 18,7300 g  
Węglowodany 53,7320 g  
NKT 6,1589 g  
Cukry 2,5600 g  
Sód 850,4900 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 2 228,5937 kcal

Białko 103,5787 g  
Tłuszcz 78,9545 g  
Węglowodany 262,1980 g  
NKT 26,1899 g  
Błonnik 19,3740 g  
Cukry 25,3000 g  
Sód 2 896,9586 mg

### **Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

#### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 25g, Masło 82 %tłuszczu 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 365,3100 kcal  
Białko 15,4700 g  
Tłuszcz 14,7290 g  
Węglowodany 44,7130 g  
NKT 4,8230 g  
Błonnik 1,4070 g  
Cukry 6,3000 g  
Sód 500,2600 mg

#### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 120g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany rozdrobniony 70g, ziemniaki gotowane 120g, Marchew kostka gotowana 80g, Woda z sokiem malinowym 120g

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 321,6001 kcal  
Białko 16,0451 g  
Tłuszcz 6,6100 g  
Węglowodany 36,4858 g  
NKT 2,7350 g  
Błonnik 8,3150 g  
Cukry 4,4750 g  
Sód 161,3489 mg

#### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

##### Wartości odżywcze:

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

#### **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 18g \*(mleko), Masło 82 % tłuszczu 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

##### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 248,0400 kcal  
Białko 10,5630 g  
Tłuszcz 10,0200 g  
Węglowodany 29,4570 g  
NKT 2,8867 g  
Cukry 0,8100 g  
Sód 356,7700 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:

Wartość energetyczna 1 149,9501 kcal  
Białko 49,4281 g  
Tłuszcz 34,2090 g  
Węglowodany 144,6058 g  
NKT 11,9097 g  
Błonnik 13,6220 g  
Cukry 24,8850 g  
Sód 1 090,8789 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Rzodkiewka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 710,8000 kcal  
Białko 28,6080 g  
Tłuszcz 29,4120 g  
Węglowodany 86,8930 g  
NKT 9,7275 g  
Błonnik 0,3820 g  
Cukry 12,6000 g  
Sód 914,1600 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem na porcji ros 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(pszenica), Marchew gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,2300 kcal  
Białko 33,2740 g  
Tłuszcz 16,7400 g  
Węglowodany 86,8900 g  
NKT 5,4852 g  
Błonnik 16,6990 g  
Cukry 11,4020 g  
Sód 319,9300 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**

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtł 50g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,6000 kcal  
Białko 24,6400 g  
Tłuszcz 24,1500 g  
Węglowodany 61,7400 g  
NKT 7,1600 g  
Cukry 1,9000 g  
Sód 778,3000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 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 2 327,6300 kcal  
Białko 93,5720 g  
Tłuszcz 73,6020 g  
Węglowodany 271,6730 g  
NKT 23,7977 g  
Błonnik 23,0810 g  
Cukry 44,2020 g  
Sód 2 085,8900 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8500 kcal  
Białko 26,0050 g  
Tłuszcz 26,3900 g  
Węglowodany 79,3680 g  
NKT 9,6480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 975,1100 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g \*(pszenica, seler), Marchew kostka gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,3437 kcal  
Białko 35,8477 g  
Tłuszcz 17,6145 g  
Węglowodany 79,3280 g  
NKT 6,2310 g  
Błonnik 17,5810 g  
Cukry 6,3800 g  
Sód 341,5586 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Sok Pomidorowy 330MI, Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,7100 kcal

Białko 7,3410 g  
Tłuszcz 6,7240 g  
Węglowodany 28,9870 g  
NKT 1,7552 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 0,8300 g  
Sód 408,9700 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 440,9200 kcal  
Białko 13,7160 g  
Tłuszcz 16,6500 g  
Węglowodany 51,9640 g  
NKT 5,6389 g  
Cukry 1,5200 g  
Sód 829,6900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 066,8237 kcal  
Białko 93,9097 g  
Tłuszcz 73,3785 g  
Węglowodany 249,6470 g  
NKT 25,2731 g  
Błonnik 21,9130 g  
Cukry 23,9300 g  
Sód 2 681,3286 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,2100 kcal  
Białko 25,5330 g  
Tłuszcz 24,1040 g  
Węglowodany 81,2700 g  
NKT 9,0582 g  
Błonnik 3,8320 g  
Cukry 12,6930 g  
Sód 962,6100 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g \*(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 150g \*(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,2943 kcal  
Białko 30,7027 g  
Tłuszcz 20,6866 g  
Węglowodany 113,5814 g  
NKT 3,4142 g  
Błonnik 9,0730 g  
Cukry 8,5992 g  
Sód 490,2445 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 202,9000 kcal  
Białko 8,5200 g  
Tłuszcz 6,3100 g  
Węglowodany 28,9300 g  
NKT 1,5830 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,1000 g  
Sód 472,3000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 28g, Twaróg półtł z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,6400 kcal  
Białko 23,5400 g  
Tłuszcz 23,2640 g  
Węglowodany 56,3650 g  
NKT 7,8390 g  
Błonnik 0,8900 g  
Cukry 3,3000 g  
Sód 725,4900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 481,0443 kcal  
Białko 88,8957 g  
Tłuszcz 75,1146 g  
Węglowodany 293,3464 g  
NKT 21,9544 g  
Błonnik 20,2850 g  
Cukry 40,6922 g  
Sód 2 653,6445 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 699,4800 kcal  
Białko 28,0460 g  
Tłuszcz 27,1900 g  
Węglowodany 87,6190 g  
NKT 9,1232 g  
Błonnik 5,2320 g  
Cukry 12,0300 g  
Sód 909,8800 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 897,0300 kcal  
Białko 31,2450 g  
Tłuszcz 30,4550 g  
Węglowodany 68,3360 g  
NKT 1,8025 g  
Błonnik 16,2700 g  
Cukry 21,7700 g  
Sód 225,0502 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 202,9000 kcal  
Białko 8,5200 g  
Tłuszcz 6,3100 g  
Węglowodany 28,9300 g  
NKT 1,5830 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,1000 g  
Sód 472,3000 mg

### **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Kielbasa szynkowa parzona 28g, Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 580,6500 kcal  
Białko 24,4340 g  
Tłuszcz 25,8050 g  
Węglowodany 64,3430 g  
NKT 7,7437 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,1300 g  
Sód 660,6700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 455,0600 kcal  
Białko 92,8450 g  
Tłuszcz 90,5100 g  
Węglowodany 262,4280 g  
NKT 20,3124 g  
Błonnik 28,9210 g  
Cukry 52,0300 g  
Sód 2 270,9002 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 793,7100 kcal  
Białko 26,8830 g  
Tłuszcz 24,7040 g  
Węglowodany 106,7700 g  
NKT 9,2082 g  
Błonnik 5,1820 g  
Cukry 13,0430 g  
Sód 1 212,6100 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z makaronem na wyw.mięsny 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g \*(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Surówka z czerwonej kapusty 150g \*(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,2943 kcal  
Białko 30,7027 g  
Tłuszcz 20,6866 g  
Węglowodany 113,5814 g  
NKT 3,4142 g  
Błonnik 9,0730 g  
Cukry 8,5992 g  
Sód 490,2445 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 475,6100 kcal  
Białko 14,3930 g  
Tłuszcz 18,1200 g  
Węglowodany 57,3520 g  
NKT 6,2737 g  
Błonnik 3,6290 g  
Cukry 2,4300 g  
Sód 536,0000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 327,6143 kcal  
Białko 72,5787 g  
Tłuszcz 64,2606 g  
Węglowodany 290,9034 g  
NKT 18,9561 g  
Błonnik 21,4840 g  
Cukry 39,0722 g  
Sód 2 241,8545 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,4800 kcal  
Białko 25,7960 g  
Tłuszcz 25,5900 g  
Węglowodany 84,4190 g  
NKT 9,1232 g  
Błonnik 6,5820 g  
Cukry 12,1800 g  
Sód 959,8800 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 897,0300 kcal  
Białko 31,2450 g  
Tłuszcz 30,4550 g  
Węglowodany 68,3360 g  
NKT 1,8025 g  
Błonnik 16,2700 g  
Cukry 21,7700 g  
Sód 225,0502 mg

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,0500 kcal  
Białko 16,6640 g  
Tłuszcz 22,1950 g  
Węglowodany 60,5730 g  
NKT 7,2037 g  
Błonnik 2,2790 g  
Cukry 2,2800 g  
Sód 486,2700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 169,5600 kcal  
Białko 74,3050 g  
Tłuszcz 78,9900 g  
Węglowodany 226,5280 g  
NKT 18,1894 g  
Błonnik 28,7310 g  
Cukry 51,2300 g  
Sód 1 674,2002 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%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g \* (pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,4800 kcal  
Białko 25,2460 g  
Tłuszcz 24,0900 g  
Węglowodany 79,2190 g  
NKT 9,0232 g  
Błonnik 5,2320 g  
Cukry 12,6300 g  
Sód 966,8800 mg

## **Dodatek 3 S**

Polędwica drobiowa 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g \* (pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 315,9000 kcal  
Białko 8,2500 g  
Tłuszcz 6,5600 g  
Węglowodany 49,4700 g  
NKT 1,7060 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,5000 g  
Sód 608,8000 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0300 kcal  
Białko 31,2450 g  
Tłuszcz 30,4550 g  
Węglowodany 63,1360 g  
NKT 1,8025 g  
Błonnik 16,2700 g  
Cukry 16,0100 g  
Sód 225,0502 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal  
Białko 16,0930 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 55,3520 g  
NKT 6,1737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,7300 g  
Sód 493,0000 mg

## **Dodatek 3 K**

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

Wartości odżywcze:

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

### **Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 321,0200 kcal  
Białko 92,4340 g  
Tłuszcz 86,0750 g  
Węglowodany 270,3770 g  
NKT 20,7654 g  
Błonnik 26,4210 g  
Cukry 49,8700 g  
Sód 2 422,7302 mg

### **Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 120g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 85%tł 8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 120g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 326,3975 kcal  
Białko 14,1898 g  
Tłuszcz 12,9380 g  
Węglowodany 39,0391 g  
NKT 4,2524 g  
Błonnik 1,6170 g  
Cukry 5,3252 g  
Sód 483,6519 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa na wyw mięsny 150g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony rozdrobniony 70g, Buraczki gotowane 60g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 100g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 378,7700 kcal  
Białko 19,6015 g  
Tłuszcz 13,6530 g  
Węglowodany 28,8780 g  
NKT 0,5238 g  
Błonnik 6,2920 g  
Cukry 7,8960 g  
Sód 128,3400 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**

Twaróg półtł z rzodkiewką 35g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82 %tłuszczu 8g \*(mleko), Pomidory 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,9400 kcal  
Białko 10,6810 g  
Tłuszcz 10,5250 g  
Węglowodany 31,3410 g  
NKT 3,0425 g  
Cukry 1,0000 g  
Sód 218,7200 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 179,1075 kcal  
Białko 51,8223 g  
Tłuszcz 39,9660 g  
Węglowodany 133,2081 g  
NKT 9,2837 g  
Błonnik 11,8090 g  
Cukry 27,5212 g  
Sód 903,2119 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%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,4800 kcal  
Białko 25,7960 g  
Tłuszcz 25,5900 g

Węglowodany 84,4190 g  
NKT 9,1232 g  
Błonnik 6,5820 g  
Cukry 12,1800 g  
Sód 959,8800 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 897,0300 kcal  
Białko 31,2450 g  
Tłuszcz 30,4550 g  
Węglowodany 68,3360 g  
NKT 1,8025 g  
Błonnik 16,2700 g  
Cukry 21,7700 g  
Sód 225,0502 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**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 518,0500 kcal  
Białko 16,6640 g  
Tłuszcz 22,1950 g  
Węglowodany 60,5730 g  
NKT 7,2037 g  
Błonnik 2,2790 g  
Cukry 2,2800 g  
Sód 486,2700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 243,5600 kcal  
Białko 75,2050 g  
Tłuszcz 79,2900 g  
Węglowodany 237,5280 g  
NKT 18,2894 g  
Błonnik 30,2310 g

Cukry 61,2300 g  
Sód 1 676,2002 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 657,4800 kcal  
Białko 25,2460 g  
Tłuszcz 24,0900 g  
Węglowodany 79,2190 g  
NKT 9,0232 g  
Błonnik 5,2320 g  
Cukry 12,6300 g  
Sód 966,8800 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Filet z piersi kurczaka duszony 100g, Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,0300 kcal  
Białko 31,2450 g  
Tłuszcz 30,4550 g  
Węglowodany 63,1360 g  
NKT 1,8025 g  
Błonnik 16,2700 g  
Cukry 16,0100 g  
Sód 225,0502 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g, Kielbasa łopatkowa 28g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 231,4000 kcal  
Białko 7,6500 g  
Tłuszcz 10,0300 g  
Węglowodany 29,0200 g  
NKT 2,0420 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 0,8600 g  
Sód 488,2000 mg

### **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,6100 kcal  
Białko 16,0930 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 55,3520 g  
NKT 6,1737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,7300 g  
Sód 493,0000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal  
Białko 11,6000 g  
Tłuszcz 6,7500 g  
Węglowodany 23,2000 g

NKT 2,0600 g  
Błonnik 3,6000 g  
Cukry 17,0000 g  
Sód 129,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 236,5200 kcal  
Białko 91,8340 g  
Tłuszcz 89,5450 g  
Węglowodany 249,9270 g  
NKT 21,1014 g  
Błonnik 28,9210 g  
Cukry 49,2300 g  
Sód 2 302,1302 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 83% tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,3300 kcal  
Białko 29,0490 g  
Tłuszcz 33,4360 g  
Węglowodany 83,5940 g  
NKT 11,0526 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 14,3460 g  
Sód 1 112,0700 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,4500 kcal  
Białko 30,1580 g  
Tłuszcz 27,5400 g  
Węglowodany 102,0280 g  
NKT 6,5403 g  
Błonnik 11,8310 g  
Cukry 18,5287 g  
Sód 281,2900 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal  
Białko 1,3500 g  
Tłuszcz 0,4500 g  
Węglowodany 25,5000 g  
NKT 0,1800 g  
Cukry 18,0000 g  
Sód 1,5000 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda \*(gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g, Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 529,3900 kcal  
Białko 25,2430 g  
Tłuszcz 18,7480 g  
Węglowodany 54,6900 g  
NKT 3,2885 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 1,1800 g  
Sód 1 771,8500 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 C01 Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 533,6700 kcal  
Białko 91,8000 g  
Tłuszcz 84,1740 g  
Węglowodany 274,4120 g  
NKT 23,0614 g  
Błonnik 13,7690 g  
Cukry 58,8547 g  
Sód 3 226,7100 mg

#### **Dieta: C02 Dieta łatwostrawna 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%  
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),  
Sos pomidorowy 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g,  
Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 827,6600 kcal  
Białko 28,9620 g  
Tłuszcz 19,4870 g  
Węglowodany 83,1620 g  
NKT 5,8542 g  
Błonnik 10,5010 g  
Cukry 8,3610 g  
Sód 200,7700 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 142,5000 kcal  
Białko 1,3500 g  
Tłuszcz 0,4500 g  
Węglowodany 25,5000 g  
NKT 0,1800 g  
Cukry 18,0000 g  
Sód 1,5000 mg

### **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 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 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 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 389,0500 kcal  
Białko 84,3690 g  
Tłuszcz 81,4350 g  
Węglowodany 265,2980 g  
NKT 27,1555 g  
Błonnik 16,1180 g  
Cukry 48,1090 g  
Sód 1 904,3100 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło 83%  
tł 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**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,4500 kcal  
Białko 30,1580 g  
Tłuszcz 27,5400 g  
Węglowodany 102,0280 g  
NKT 6,5403 g  
Błonnik 11,8310 g  
Cukry 18,5287 g  
Sód 281,2900 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda \*(gorczyca), Margaryna miękka 17g, Ogórek kiszony 60g,  
Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,3900 kcal  
Białko 23,5430 g  
Tłuszcz 18,6480 g  
Węglowodany 56,6900 g  
NKT 3,3885 g  
Błonnik 3,0150 g  
Cukry 0,8800 g

Sód 1 814,8500 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 2 519,6700 kcal

Białko 90,1000 g

Tłuszcz 84,2240 g

Węglowodany 276,4120 g

NKT 23,1314 g

Błonnik 17,8190 g

Cukry 40,9047 g

Sód 3 518,2100 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka 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),  
Sos pomidorowy 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g,  
Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 827,6600 kcal

Białko 28,9620 g

Tłuszcz 19,4870 g

Węglowodany 83,1620 g

NKT 5,8542 g

Błonnik 10,5010 g

Cukry 8,3610 g

Sód 200,7700 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 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 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 2 246,5500 kcal  
Białko 83,0190 g  
Tłuszcz 80,9850 g  
Węglowodany 239,7980 g  
NKT 26,9755 g  
Błonnik 16,1180 g  
Cukry 30,1090 g  
Sód 1 902,8100 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,3300 kcal  
Białko 29,0490 g  
Tłuszcz 33,4360 g  
Węglowodany 83,5940 g  
NKT 11,0526 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 14,3460 g  
Sód 1 112,0700 mg

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw 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**

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda \*(gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,4500 kcal  
Białko 25,3620 g  
Tłuszcz 22,5730 g  
Węglowodany 54,8090 g  
NKT 5,4985 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 1,1800 g  
Sód 1 752,9800 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 2 321,5400 kcal  
Białko 97,1830 g  
Tłuszcz 87,6560 g  
Węglowodany 265,6350 g  
NKT 26,6273 g  
Błonnik 12,8290 g  
Cukry 26,0270 g  
Sód 3 647,2200 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 120g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 18g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 100g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 324,0100 kcal  
Białko 11,2750 g  
Tłuszcz 14,0990 g  
Węglowodany 38,6030 g  
NKT 4,4780 g  
Błonnik 1,5470 g  
Cukry 4,3905 g  
Sód 430,7100 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 60g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane 80g, bukiet warzyw gotowany 60g, Woda z sokiem malinowym 120g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 385,1300 kcal  
Białko 17,3090 g  
Tłuszcz 10,9250 g  
Węglowodany 42,5850 g  
NKT 3,8652 g  
Błonnik 5,6140 g  
Cukry 3,0625 g  
Sód 117,9300 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

**Wartości odżywcze:**

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

**Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 20g, Herbata czarna 220g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 239,8400 kcal  
Białko 9,0130 g  
Tłuszcz 9,5200 g  
Węglowodany 29,7670 g  
NKT 2,7237 g  
Cukry 0,5100 g  
Sód 420,8700 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 093,4800 kcal  
Białko 42,9970 g  
Tłuszcz 37,8440 g  
Węglowodany 128,4050 g  
NKT 12,6669 g  
Błonnik 8,6610 g  
Cukry 23,0630 g  
Sód 1 016,5100 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% 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), Sos pomidorowy 50g \*(pszenica, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 827,6600 kcal  
Białko 28,9620 g  
Tłuszcz 19,4870 g  
Węglowodany 83,1620 g  
NKT 5,8542 g  
Błonnik 10,5010 g  
Cukry 8,3610 g  
Sód 200,7700 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal  
Białko 1,3500 g  
Tłuszcz 0,4500 g  
Węglowodany 25,5000 g  
NKT 0,1800 g  
Cukry 18,0000 g  
Sód 1,5000 mg

### **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 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 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 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 2 389,0500 kcal  
Białko 84,3690 g  
Tłuszcz 81,4350 g  
Węglowodany 265,2980 g  
NKT 27,1555 g  
Błonnik 16,1180 g  
Cukry 48,1090 g  
Sód 1 904,3100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 50g, Masło82%tł 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 778,3300 kcal  
Białko 29,0490 g  
Tłuszcz 33,4360 g

Węglowodany 83,5940 g  
NKT 11,0526 g  
Błonnik 1,6230 g  
Cukry 14,3460 g  
Sód 1 112,0700 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 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

## **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Kiełbasa śląska 100g, Musztarda \*(gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 566,4500 kcal  
Białko 25,3620 g  
Tłuszcz 22,5730 g  
Węglowodany 54,8090 g  
NKT 5,4985 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 1,1800 g  
Sód 1 752,9800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 168,4400 kcal  
Białko 100,3730 g  
Tłuszcz 85,4960 g  
Węglowodany 234,9650 g  
NKT 26,4053 g  
Błonnik 12,4390 g  
Cukry 26,9270 g  
Sód 3 251,8200 mg

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 667,3800 kcal  
Białko 25,3380 g  
Tłuszcz 25,1130 g  
Węglowodany 78,1130 g  
NKT 9,4285 g  
Błonnik 0,4380 g  
Cukry 13,0300 g  
Sód 972,8100 mg

## **Obiad**

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g \*(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g \*(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g \*(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 086,9000 kcal  
Białko 36,5980 g  
Tłuszcz 25,6900 g  
Węglowodany 120,9520 g  
NKT 1,5504 g  
Błonnik 24,2970 g  
Cukry 24,3640 g  
Sód 439,6003 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 233,5600 kcal  
Białko 10,6660 g  
Tłuszcz 8,6740 g  
Węglowodany 29,2620 g  
NKT 0,3152 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 0,8300 g  
Sód 429,3700 mg

## **Kolacja**

Pasta rybna z warzywami 100g \*(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Herbata czarna 220g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6953 kcal  
Białko 15,2695 g  
Tłuszcz 27,9613 g  
Węglowodany 49,3542 g  
NKT 6,3113 g  
Błonnik 1,2130 g  
Cukry 2,1476 g  
Sód 1 246,2545 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 2 633,5353 kcal  
Białko 94,3215 g  
Tłuszcz 89,9883 g  
Węglowodany 300,6312 g  
NKT 18,9704 g  
Błonnik 31,2770 g  
Cukry 43,6716 g  
Sód 3 158,5348 mg

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

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 815,8800 kcal  
Białko 27,2380 g  
Tłuszcz 27,2130 g  
Węglowodany 108,8130 g  
NKT 9,6785 g  
Błonnik 3,1380 g  
Cukry 12,9300 g  
Sód 1 215,8100 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), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 994,2956 kcal  
Białko 36,7108 g  
Tłuszcz 29,4921 g  
Węglowodany 90,8834 g  
NKT 1,7169 g  
Błonnik 16,3327 g  
Cukry 16,1698 g  
Sód 212,5218 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 218,2100 kcal  
Białko 7,9410 g  
Tłuszcz 8,0740 g  
Węglowodany 29,2370 g  
NKT 1,8552 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 358,9700 mg

### **Kolacja**

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 664,1600 kcal

Białko 16,5790 g  
Tłuszcz 29,2860 g  
Węglowodany 80,8960 g  
NKT 6,5778 g  
Błonnik 4,7560 g  
Cukry 3,4065 g  
Sód 643,5601 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 833,5456 kcal  
Białko 94,9188 g  
Tłuszcz 96,6151 g  
Węglowodany 332,7794 g  
NKT 21,1934 g  
Błonnik 27,0557 g  
Cukry 36,3363 g  
Sód 2 501,3619 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,3800 kcal  
Białko 23,6380 g  
Tłuszcz 25,0130 g  
Węglowodany 80,1130 g  
NKT 9,5285 g  
Błonnik 3,1380 g  
Cukry 12,7300 g  
Sód 1 015,8100 mg

## **Obiad**

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną 250g \*(pszenica, mleko, orzechy, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami duszona 180g \*(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g \*(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 086,9000 kcal  
Białko 36,5980 g  
Tłuszcz 25,6900 g  
Węglowodany 120,9520 g  
NKT 1,5504 g  
Błonnik 24,2970 g  
Cukry 24,3640 g  
Sód 439,6003 mg

## **Kolacja**

Pasta rybna z warzywami 100g \*(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,1953 kcal  
Białko 16,6195 g  
Tłuszcz 28,5613 g  
Węglowodany 74,8542 g  
NKT 6,4613 g  
Błonnik 2,5630 g  
Cukry 2,4976 g  
Sód 1 496,2545 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 528,4753 kcal  
Białko 83,3055 g  
Tłuszcz 81,8143 g  
Węglowodany 298,8692 g  
NKT 18,9052 g  
Błonnik 32,3980 g  
Cukry 42,8916 g  
Sód 3 022,1648 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,8800 kcal  
Białko 27,2380 g  
Tłuszcz 27,2130 g  
Węglowodany 108,8130 g  
NKT 9,6785 g  
Błonnik 3,1380 g  
Cukry 12,9300 g  
Sód 1 215,8100 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), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 994,2956 kcal  
Białko 36,7108 g  
Tłuszcz 29,4921 g  
Węglowodany 90,8834 g  
NKT 1,7169 g  
Błonnik 16,3327 g  
Cukry 16,1698 g  
Sód 212,5218 mg

## **Kolacja**

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,1600 kcal  
Białko 16,5790 g  
Tłuszcz 29,2860 g  
Węglowodany 80,8960 g  
NKT 6,5778 g  
Błonnik 4,7560 g  
Cukry 3,4065 g  
Sód 643,5601 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 615,3356 kcal  
Białko 86,9778 g  
Tłuszcz 88,5411 g  
Węglowodany 303,5424 g  
NKT 19,3382 g  
Błonnik 26,6267 g  
Cukry 35,8063 g  
Sód 2 142,3919 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), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,4500 kcal  
Białko 24,5140 g  
Tłuszcz 24,6380 g  
Węglowodany 66,0830 g  
NKT 9,3732 g  
Błonnik 0,8710 g  
Cukry 13,1600 g  
Sód 878,7300 mg

## **Dodatek 3 S**

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

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami na wyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda mineralna 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2777 kcal  
Białko 35,4300 g  
Tłuszcz 29,0321 g  
Węglowodany 72,0664 g  
NKT 1,5239 g  
Błonnik 13,8325 g  
Cukry 9,9094 g  
Sód 204,3249 mg

## **Kolacja**

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5100 kcal  
Białko 15,0980 g  
Tłuszcz 27,5200 g  
Węglowodany 65,8510 g  
NKT 6,4366 g  
Błonnik 3,3670 g  
Cukry 3,6265 g  
Sód 559,0401 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 2 238,9877 kcal  
Białko 92,8770 g  
Tłuszcz 94,8501 g  
Węglowodany 243,1754 g  
NKT 19,3957 g  
Błonnik 20,9605 g  
Cukry 29,4959 g  
Sód 2 049,2950 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 125g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa wieprzowa przona 30g, Masło 82% tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 20g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 313,6300 kcal  
Białko 12,6690 g  
Tłuszcz 12,6190 g  
Węglowodany 37,8140 g  
NKT 3,9785 g  
Błonnik 0,1450 g  
Cukry 3,2100 g  
Sód 475,9300 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy na wyw mięsnym 120g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka gotowana 60g \*(pszenica), Makaron gotowany 80g \*(pszenica, jaja), Brokuł gotowany 80g, Woda z sokiem malinowym 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 418,6800 kcal  
Białko 20,6375 g

Tłuszcz 11,3800 g  
Węglowodany 44,0175 g  
NKT 0,5440 g  
Błonnik 8,2310 g  
Cukry 6,4930 g  
Sód 125,3300 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 75g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 37,5000 kcal  
Białko 0,3000 g  
Tłuszcz 0,3750 g  
Węglowodany 6,6000 g  
NKT 0,0300 g  
Błonnik 1,8000 g  
Cukry 7,5000 g  
Sód 1,5000 mg

### **Kolacja**

Ryba po grecku z warzywami gotowana 70g \*(pszenica, jaja, dorsz, seler, gorczyca), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 217,2000 kcal  
Białko 7,5300 g  
Tłuszcz 5,0250 g  
Węglowodany 36,0750 g  
NKT 0,3981 g  
Błonnik 1,7500 g  
Cukry 0,8505 g  
Sód 264,4500 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 128,0100 kcal  
Białko 47,5865 g  
Tłuszcz 31,9490 g  
Węglowodany 147,4565 g  
NKT 6,3156 g  
Błonnik 14,3260 g  
Cukry 21,3535 g  
Sód 937,7100 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 815,8800 kcal  
Białko 27,2380 g  
Tłuszcz 27,2130 g  
Węglowodany 108,8130 g

NKT 9,6785 g  
Błonnik 3,1380 g  
Cukry 12,9300 g  
Sód 1 215,8100 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), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 994,2956 kcal  
Białko 36,7108 g  
Tłuszcz 29,4921 g  
Węglowodany 90,8834 g  
NKT 1,7169 g  
Błonnik 16,3327 g  
Cukry 16,1698 g  
Sód 212,5218 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**

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,1600 kcal  
Białko 16,5790 g  
Tłuszcz 29,2860 g  
Węglowodany 80,8960 g  
NKT 6,5778 g  
Błonnik 4,7560 g  
Cukry 3,4065 g  
Sód 643,5601 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 2 690,3356 kcal  
Białko 87,5778 g  
Tłuszcz 89,2911 g  
Węglowodany 316,7424 g  
NKT 19,3982 g  
Błonnik 30,2267 g

Cukry 50,8063 g  
Sód 2 145,3919 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 606,4500 kcal  
Białko 24,5140 g  
Tłuszcz 24,6380 g  
Węglowodany 66,0830 g  
NKT 9,3732 g  
Błonnik 0,8710 g  
Cukry 13,1600 g  
Sód 878,7300 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami na wyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, Makaron gotowany 120g \*(pszenica, jaja), Woda mineralna 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 698,2777 kcal  
Białko 35,4300 g  
Tłuszcz 29,0321 g  
Węglowodany 72,0664 g  
NKT 1,5239 g  
Błonnik 13,8325 g  
Cukry 9,9094 g  
Sód 204,3249 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

Ryba po grecku z dorsza duszona 174g \*(pszenica, jaja, dorsz, mleko, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,5100 kcal  
Białko 15,0980 g  
Tłuszcz 27,5200 g  
Węglowodany 65,8510 g  
NKT 6,4366 g  
Błonnik 3,3670 g  
Cukry 3,6265 g  
Sód 559,0401 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 229,3377 kcal

Białko 93,1520 g

Tłuszcz 93,8601 g

Węglowodany 242,9404 g

NKT 21,0757 g

Błonnik 20,9605 g

Cukry 29,4959 g

Sód 2 169,8950 mg

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa pieczarkowa z makaronem na wyw. mięsnym 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s pom 280g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 020,1903 kcal  
Białko 33,1518 g  
Tłuszcz 24,8350 g  
Węglowodany 116,6720 g  
NKT 6,0352 g  
Błonnik 22,5410 g  
Cukry 9,7345 g  
Sód 172,0715 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 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal  
Białko 20,9760 g  
Tłuszcz 22,4110 g  
Węglowodany 62,8480 g  
NKT 6,3080 g  
Cukry 1,7690 g  
Sód 988,9200 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 2 423,0417 kcal  
Białko 84,5409 g  
Tłuszcz 73,7940 g  
Węglowodany 281,4389 g  
NKT 23,2936 g  
Błonnik 26,8190 g  
Cukry 37,8185 g  
Sód 2 441,0497 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 754,8814 kcal  
Białko 33,5431 g  
Tłuszcz 28,6580 g  
Węglowodany 87,5289 g  
NKT 10,0254 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 13,4150 g  
Sód 1 257,9582 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 968,1400 kcal  
Białko 34,4550 g  
Tłuszcz 23,4800 g  
Węglowodany 102,2930 g  
NKT 6,2831 g  
Błonnik 15,0100 g  
Cukry 11,0350 g  
Sód 323,0501 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 554,6400 kcal  
Białko 22,9430 g  
Tłuszcz 25,2770 g  
Węglowodany 59,3990 g  
NKT 6,3384 g

Błonnik 1,4000 g  
Cukry 0,9260 g  
Sód 858,8900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 492,6614 kcal  
Białko 98,2911 g  
Tłuszcz 80,2650 g  
Węglowodany 283,1709 g  
NKT 24,1119 g  
Błonnik 20,6880 g  
Cukry 38,6760 g  
Sód 2 512,3983 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 743,5814 kcal  
Białko 24,4131 g  
Tłuszcz 24,2980 g  
Węglowodany 93,4689 g  
NKT 9,6354 g  
Błonnik 1,7280 g  
Cukry 13,3650 g  
Sód 1 457,5582 mg

## **Obiad**

Zupa pieczarkowa z makaronem na wyw. mięsny 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Gołąbki z mięsa wp, ryżu, kapusty gotowane w s pom 280g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 020,1903 kcal  
Białko 33,1518 g  
Tłuszcz 24,8350 g  
Węglowodany 116,6720 g  
NKT 6,0352 g  
Błonnik 22,5410 g  
Cukry 9,7345 g  
Sód 172,0715 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,5700 kcal  
Białko 18,3960 g  
Tłuszcz 22,0510 g  
Węglowodany 55,0480 g  
NKT 6,3680 g

Błonnik 2,7000 g  
Cukry 1,2690 g  
Sód 940,5200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 427,3417 kcal  
Białko 82,4109 g  
Tłuszcz 73,7340 g  
Węglowodany 288,1389 g  
NKT 23,4036 g  
Błonnik 29,3690 g  
Cukry 27,6685 g  
Sód 2 640,6497 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, 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 689,2814 kcal  
Białko 24,4931 g  
Tłuszcz 25,4580 g  
Węglowodany 82,9689 g  
NKT 9,6254 g  
Błonnik 1,7280 g  
Cukry 12,7650 g  
Sód 1 291,9582 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 968,1400 kcal  
Białko 34,4550 g  
Tłuszcz 23,4800 g  
Węglowodany 102,2930 g  
NKT 6,2831 g  
Błonnik 15,0100 g  
Cukry 11,0350 g  
Sód 323,0501 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,6400 kcal  
Białko 20,6930 g  
Tłuszcz 23,6770 g  
Węglowodany 56,1990 g

NKT 6,3384 g  
Błonnik 2,7500 g  
Cukry 1,0760 g  
Sód 908,8900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 333,0614 kcal  
Białko 86,0911 g  
Tłuszcz 75,1650 g  
Węglowodany 264,4109 g  
NKT 23,6119 g  
Błonnik 21,8880 g  
Cukry 28,1760 g  
Sód 2 594,3983 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 S**

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

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowej 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1400 kcal  
Białko 34,4550 g  
Tłuszcz 23,4800 g  
Węglowodany 97,0930 g  
NKT 6,2831 g  
Błonnik 15,0100 g

Cukry 5,2750 g  
Sód 323,0501 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal  
Białko 20,9760 g  
Tłuszcz 22,4110 g  
Węglowodany 62,8480 g  
NKT 6,3080 g  
Cukry 1,7690 g  
Sód 988,9200 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 2 267,1914 kcal  
Białko 96,3801 g  
Tłuszcz 83,2550 g  
Węglowodany 267,1299 g  
NKT 24,1397 g  
Błonnik 18,3170 g  
Cukry 22,8890 g  
Sód 2 926,8483 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z mianą 100g \*(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 20g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 8g, Pomidory 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 307,7500 kcal  
Białko 11,1970 g  
Tłuszcz 9,3400 g  
Węglowodany 45,2110 g  
NKT 2,4862 g  
Błonnik 0,3750 g  
Cukry 3,6250 g  
Sód 396,1000 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na wyw mięsny 120g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany 70g, Ryż gotowany 60g, Surówka z marchwi i selera 75g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 344,0400 kcal  
Białko 15,0320 g  
Tłuszcz 7,0150 g  
Węglowodany 42,1350 g  
NKT 2,5689 g  
Błonnik 6,2820 g  
Cukry 3,0060 g  
Sód 134,0900 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**

Jajko gotowane 60g \*(jaja), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,5800 kcal  
Białko 10,5400 g  
Tłuszcz 12,8120 g  
Węglowodany 30,5280 g  
NKT 2,2180 g  
Błonnik 1,4000 g  
Cukry 0,2060 g  
Sód 300,3600 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 143,3700 kcal  
Białko 44,1190 g  
Tłuszcz 32,0170 g  
Węglowodany 151,8240 g  
NKT 8,7381 g  
Błonnik 11,9570 g  
Cukry 20,1370 g  
Sód 903,0500 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,2814 kcal  
Białko 26,7431 g  
Tłuszcz 27,0580 g  
Węglowodany 86,1689 g  
NKT 9,6254 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 12,6150 g  
Sód 1 241,9582 mg

## **Obiad**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 968,1400 kcal  
Białko 34,4550 g  
Tłuszcz 23,4800 g  
Węglowodany 102,2930 g  
NKT 6,2831 g  
Błonnik 15,0100 g  
Cukry 11,0350 g  
Sód 323,0501 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,6400 kcal  
Białko 22,9430 g  
Tłuszcz 25,2770 g  
Węglowodany 59,3990 g  
NKT 6,3384 g  
Błonnik 1,4000 g  
Cukry 0,9260 g  
Sód 858,8900 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 447,0614 kcal  
Białko 91,4911 g  
Tłuszcz 78,6650 g  
Węglowodany 281,8109 g  
NKT 23,7119 g  
Błonnik 20,6880 g  
Cukry 37,8760 g  
Sód 2 496,3983 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 45g, Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 664,9614 kcal  
Białko 30,2031 g  
Tłuszcz 25,3780 g  
Węglowodany 69,3969 g  
NKT 9,9054 g  
Błonnik 0,3780 g  
Cukry 13,8550 g  
Sód 1 224,3582 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 160g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Ryż gotowany 170g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 736,1400 kcal  
Białko 34,4550 g  
Tłuszcz 23,4800 g  
Węglowodany 97,0930 g  
NKT 6,2831 g  
Błonnik 15,0100 g  
Cukry 5,2750 g  
Sód 323,0501 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,7700 kcal  
Białko 20,9760 g  
Tłuszcz 22,4110 g  
Węglowodany 62,8480 g  
NKT 6,3080 g  
Cukry 1,7690 g  
Sód 988,9200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 314,6214 kcal  
Białko 103,4691 g  
Tłuszcz 84,9290 g  
Węglowodany 268,5129 g  
NKT 24,5585 g

Błonnik 18,2780 g  
Cukry 23,6990 g  
Sód 2 943,5283 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 624,4300 kcal  
Białko 25,2790 g  
Tłuszcz 26,0800 g  
Węglowodany 70,0780 g  
NKT 9,5986 g  
Błonnik 0,0030 g  
Cukry 13,0000 g  
Sód 884,3700 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,6285 kcal  
Białko 26,9956 g  
Tłuszcz 27,0948 g  
Węglowodany 108,1780 g  
NKT 5,5929 g  
Błonnik 20,9710 g  
Cukry 13,3490 g  
Sód 435,0225 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**

Poładwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 545,9300 kcal  
Białko 22,3660 g  
Tłuszcz 18,6530 g  
Węglowodany 64,3890 g  
NKT 6,0989 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 2,5600 g  
Sód 1 380,7800 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 2 375,9885 kcal  
Białko 81,6906 g  
Tłuszcz 75,1278 g  
Węglowodany 278,7950 g  
NKT 22,7154 g  
Błonnik 27,2890 g  
Cukry 47,2090 g  
Sód 2 773,6725 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 715,8500 kcal  
Białko 28,8050 g  
Tłuszcz 29,4900 g  
Węglowodany 87,7680 g  
NKT 9,7480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 12,6000 g  
Sód 918,1100 mg

### **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 891,5100 kcal  
Białko 29,7220 g  
Tłuszcz 27,0870 g  
Węglowodany 82,0230 g  
NKT 7,6486 g  
Błonnik 19,7170 g  
Cukry 13,3620 g  
Sód 347,1801 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**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 553,2400 kcal  
Białko 23,6770 g

Tłuszcz 23,9050 g  
Węglowodany 61,8130 g  
NKT 7,0889 g  
Cukry 1,7600 g  
Sód 789,7600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 376,6000 kcal  
Białko 89,2540 g  
Tłuszcz 83,7820 g  
Węglowodany 267,7540 g  
NKT 25,9105 g  
Błonnik 27,1200 g  
Cukry 46,0220 g  
Sód 2 128,5501 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 624,4300 kcal  
Białko 25,2790 g  
Tłuszcz 26,0800 g  
Węglowodany 70,0780 g  
NKT 9,5986 g  
Błonnik 0,0030 g  
Cukry 13,0000 g  
Sód 884,3700 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Klopsiki wiep. z kapustą kwaszoną w s pomid. 200g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,6285 kcal  
Białko 26,9956 g  
Tłuszcz 27,0948 g  
Węglowodany 108,1780 g  
NKT 5,5929 g  
Błonnik 20,9710 g  
Cukry 13,3490 g  
Sód 435,0225 mg

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórki Kwaszone \*(gorczyca), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0000 kcal  
Białko 19,5760 g

Tłuszcz 18,3500 g  
Węglowodany 56,5320 g  
NKT 6,1769 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 2,0606 g  
Sód 1 311,2900 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 2 186,0585 kcal  
Białko 72,7506 g  
Tłuszcz 71,8248 g  
Węglowodany 245,7880 g  
NKT 21,4684 g  
Błonnik 25,1740 g  
Cukry 38,4096 g  
Sód 2 632,6825 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 704,5300 kcal  
Białko 26,7880 g  
Tłuszcz 28,0630 g  
Węglowodany 86,0730 g  
NKT 9,7485 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 12,7500 g  
Sód 966,5100 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,5100 kcal  
Białko 29,7220 g  
Tłuszcz 27,0870 g  
Węglowodany 82,0230 g  
NKT 7,6486 g  
Błonnik 19,7170 g  
Cukry 13,3620 g  
Sód 347,1801 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,8000 kcal

Białko 21,4060 g  
Tłuszcz 19,8300 g  
Węglowodany 58,5920 g  
NKT 6,1589 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,9100 g  
Sód 839,4900 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 2 180,8400 kcal  
Białko 78,8160 g  
Tłuszcz 75,2800 g  
Węglowodany 237,6880 g  
NKT 23,6560 g  
Błonnik 23,9200 g  
Cukry 38,0220 g  
Sód 2 155,1801 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 673,8500 kcal  
Białko 26,0050 g  
Tłuszcz 26,3900 g  
Węglowodany 79,3680 g  
NKT 9,6480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 975,1100 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Kiełbasa łopatkowa 18g, Pomidory 20g, Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 292,1500 kcal  
Białko 7,0660 g  
Tłuszcz 8,9110 g  
Węglowodany 41,0000 g  
NKT 1,9857 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1700 g  
Sód 530,1200 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,5100 kcal

Białko 29,7220 g  
Tłuszcz 27,0870 g  
Węglowodany 76,8230 g  
NKT 7,6486 g  
Błonnik 19,7170 g  
Cukry 7,6020 g  
Sód 347,1801 mg

## **Kolacja**

Poledwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal  
Białko 19,9760 g  
Tłuszcz 18,0700 g  
Węglowodany 43,5920 g  
NKT 6,0189 g  
Cukry 2,1600 g  
Sód 755,0900 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 2 198,1100 kcal  
Białko 93,7690 g  
Tłuszcz 86,4580 g  
Węglowodany 250,7830 g  
NKT 27,3012 g  
Błonnik 21,5490 g  
Cukry 26,1320 g  
Sód 2 733,5001 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 150g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), seler gotowana 80g \*(seler), Margaryna miękka 8g, Kawa zbożowa z mlekiem 110g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 374,6500 kcal  
Białko 15,4860 g  
Tłuszcz 12,5180 g  
Węglowodany 53,0410 g  
NKT 3,4115 g  
Błonnik 4,9070 g  
Cukry 5,3500 g  
Sód 589,1700 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 130g \*(pszenica, seler), Potrawka z mięsa wieprzowego z warzywami duszona 65g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 110g, Surówka z marchwi i selera 75g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 384,4518 kcal  
Białko 13,7560 g  
Tłuszcz 11,8050 g

Węglowodany 37,2150 g  
NKT 3,4742 g  
Błonnik 9,0220 g  
Cukry 4,8760 g  
Sód 149,9005 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Poładwica drobiowa parzona 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,1800 kcal  
Białko 12,4030 g  
Tłuszcz 10,2600 g  
Węglowodany 29,5010 g  
NKT 2,9237 g  
Cukry 0,9300 g  
Sód 427,6700 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 232,2818 kcal  
Białko 48,9950 g  
Tłuszcz 37,4330 g  
Węglowodany 153,7070 g  
NKT 11,2744 g  
Błonnik 17,8290 g  
Cukry 24,4560 g  
Sód 1 239,2405 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 715,8500 kcal  
Białko 28,8050 g  
Tłuszcz 29,4900 g  
Węglowodany 87,7680 g  
NKT 9,7480 g  
Błonnik 1,4030 g

Cukry 12,6000 g  
Sód 918,1100 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,5100 kcal  
Białko 29,7220 g  
Tłuszcz 27,0870 g  
Węglowodany 82,0230 g  
NKT 7,6486 g  
Błonnik 19,7170 g  
Cukry 13,3620 g  
Sód 347,1801 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**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,2400 kcal  
Białko 23,6770 g  
Tłuszcz 23,9050 g  
Węglowodany 61,8130 g  
NKT 7,0889 g  
Cukry 1,7600 g  
Sód 789,7600 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 2 376,6000 kcal  
Białko 89,2540 g  
Tłuszcz 83,7820 g  
Węglowodany 267,7540 g  
NKT 25,9105 g  
Błonnik 27,1200 g  
Cukry 46,0220 g  
Sód 2 128,5501 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 754,2500 kcal  
Białko 32,6650 g  
Tłuszcz 32,0900 g  
Węglowodany 79,9080 g  
NKT 10,2480 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2060 g  
Sód 1 059,7100 mg

## **Obiad**

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda Źródłana

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,5100 kcal  
Białko 29,7220 g  
Tłuszcz 27,0870 g  
Węglowodany 76,8230 g  
NKT 7,6486 g  
Błonnik 19,7170 g  
Cukry 7,6020 g  
Sód 347,1801 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**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal  
Białko 19,9760 g  
Tłuszcz 18,0700 g  
Węglowodany 43,5920 g  
NKT 6,0189 g  
Cukry 2,1600 g  
Sód 755,0900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 061,3600 kcal

Białko 93,9630 g

Tłuszcz 83,9970 g

Węglowodany 223,5230 g

NKT 25,9755 g

Błonnik 24,7200 g

Cukry 39,9680 g

Sód 2 290,9801 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 780,5114 kcal  
Białko 30,7411 g  
Tłuszcz 25,1310 g  
Węglowodany 102,1849 g  
NKT 9,9085 g  
Błonnik 0,7780 g  
Cukry 19,7380 g  
Sód 636,8082 mg

## Obiad

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi 150g \*(seler)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal  
Białko 13,2898 g  
Tłuszcz 11,3097 g  
Węglowodany 111,0163 g  
NKT 2,9537 g  
Błonnik 19,3797 g  
Cukry 27,1557 g  
Sód 348,5479 mg

## Dodatek Podwieczorku

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

### Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,0500 kcal  
Białko 16,6250 g  
Tłuszcz 27,2000 g  
Węglowodany 44,7950 g  
NKT 5,3346 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,0500 g  
Sód 854,1000 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 2 193,2171 kcal  
Białko 73,7659 g  
Tłuszcz 74,3107 g  
Węglowodany 295,5362 g  
NKT 21,9388 g  
Błonnik 24,0877 g  
Cukry 56,5437 g  
Sód 2 301,2561 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 809,6714 kcal  
Białko 33,3811 g  
Tłuszcz 28,2210 g  
Węglowodany 107,2309 g  
NKT 9,9681 g  
Błonnik 2,6070 g  
Cukry 19,4050 g  
Sód 578,5782 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 525,5657 kcal  
Białko 12,0498 g  
Tłuszcz 8,1197 g  
Węglowodany 98,0683 g  
NKT 2,6637 g  
Błonnik 11,8897 g  
Cukry 22,8557 g  
Sód 190,7478 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 218,2100 kcal  
Białko 7,9410 g  
Tłuszcz 8,0740 g  
Węglowodany 29,2370 g  
NKT 1,8552 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 358,9700 mg

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 573,9200 kcal  
Białko 18,0230 g  
Tłuszcz 28,4330 g  
Węglowodany 62,8630 g

NKT 7,9126 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 1,7040 g  
Sód 891,0500 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 221,3671 kcal  
Białko 77,3949 g  
Tłuszcz 76,8477 g  
Węglowodany 305,9992 g  
NKT 24,3996 g  
Błonnik 15,9657 g  
Cukry 51,2947 g  
Sód 2 079,3460 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,0114 kcal  
Białko 32,0911 g  
Tłuszcz 25,7310 g  
Węglowodany 127,6849 g  
NKT 10,0585 g  
Błonnik 2,1280 g  
Cukry 20,0880 g  
Sód 886,8082 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal  
Białko 13,2898 g  
Tłuszcz 11,3097 g  
Węglowodany 111,0163 g  
NKT 2,9537 g  
Błonnik 19,3797 g  
Cukry 27,1557 g  
Sód 348,5479 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 561,2500 kcal  
Białko 15,8050 g  
Tłuszcz 27,3600 g  
Węglowodany 56,5950 g  
NKT 5,4746 g  
Błonnik 3,7400 g

Cukry 1,9500 g  
Sód 988,5000 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 2 172,8171 kcal  
Białko 67,1859 g  
Tłuszcz 68,4007 g  
Węglowodany 303,8962 g  
NKT 20,4868 g  
Błonnik 25,2477 g  
Cukry 55,9937 g  
Sód 2 283,8561 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,6714 kcal  
Białko 31,1311 g  
Tłuszcz 26,6210 g  
Węglowodany 104,0309 g  
NKT 9,9681 g  
Błonnik 3,9570 g  
Cukry 19,5550 g  
Sód 628,5782 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330MI, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal  
Białko 13,2898 g  
Tłuszcz 11,3097 g  
Węglowodany 111,0163 g  
NKT 2,9537 g  
Błonnik 19,3797 g  
Cukry 27,1557 g  
Sód 348,5479 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9200 kcal  
Białko 15,7730 g  
Tłuszcz 26,8330 g  
Węglowodany 59,6630 g  
NKT 7,9126 g  
Błonnik 2,3900 g  
Cukry 1,8540 g  
Sód 941,0500 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 2 048,1471 kcal  
Białko 66,1939 g  
Tłuszcz 68,7637 g  
Węglowodany 283,3102 g  
NKT 22,8344 g  
Błonnik 25,7267 g  
Cukry 55,3647 g  
Sód 1 978,1761 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,9014 kcal  
Białko 30,6681 g  
Tłuszcz 25,0350 g  
Węglowodany 81,4319 g  
NKT 9,4031 g  
Błonnik 0,8070 g  
Cukry 15,0680 g  
Sód 630,8082 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa parzona 30g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 281,2000 kcal  
Białko 9,3870 g  
Tłuszcz 6,6200 g  
Węglowodany 40,6610 g  
NKT 1,7057 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,4100 g  
Sód 596,5500 mg

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal  
Białko 13,2898 g  
Tłuszcz 11,3097 g  
Węglowodany 111,0163 g  
NKT 2,9537 g  
Błonnik 19,3797 g  
Cukry 27,1557 g  
Sód 348,5479 mg

## **Kolacja**

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

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 509,0500 kcal  
Białko 16,6250 g  
Tłuszcz 27,2000 g  
Węglowodany 44,7950 g  
NKT 5,3346 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,0500 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 2 192,7071 kcal  
Białko 75,9699 g  
Tłuszcz 74,1647 g  
Węglowodany 286,5042 g  
NKT 21,3971 g  
Błonnik 21,6167 g  
Cukry 52,4837 g  
Sód 2 490,0061 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna manna 120g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Rzodkiewka 25g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 120g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 349,1037 kcal  
Białko 12,1721 g  
Tłuszcz 12,3910 g  
Węglowodany 47,8811 g  
NKT 4,4082 g  
Błonnik 1,2570 g  
Cukry 8,6318 g  
Sód 271,8000 mg

**Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 125g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 100g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 70g \*(seler)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 224,9068 kcal  
Białko 5,3428 g  
Tłuszcz 3,0850 g  
Węglowodany 42,9517 g  
NKT 0,8281 g  
Błonnik 8,4088 g  
Cukry 10,1574 g  
Sód 155,2794 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 20g, Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Masło 82% $\omega$  8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 274,8500 kcal  
Białko 8,1900 g  
Tłuszcz 12,9430 g  
Węglowodany 32,0400 g  
NKT 3,5443 g  
Błonnik 0,6500 g  
Cukry 0,8890 g  
Sód 386,6900 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 016,8605 kcal  
Białko 32,6049 g  
Tłuszcz 32,7190 g  
Węglowodany 142,4728 g  
NKT 10,8806 g  
Błonnik 11,8158 g  
Cukry 36,4782 g  
Sód 875,7694 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82% $\omega$  17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,6714 kcal  
Białko 33,3811 g  
Tłuszcz 28,2210 g  
Węglowodany 107,2309 g  
NKT 9,9681 g  
Błonnik 2,6070 g  
Cukry 19,4050 g  
Sód 578,5782 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal

Białko 13,2898 g  
Tłuszcz 11,3097 g  
Węglowodany 111,0163 g  
NKT 2,9537 g  
Błonnik 19,3797 g  
Cukry 27,1557 g  
Sód 348,5479 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 218,2100 kcal  
Białko 7,9410 g  
Tłuszcz 8,0740 g  
Węglowodany 29,2370 g  
NKT 1,8552 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 358,9700 mg

### **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 573,9200 kcal  
Białko 18,0230 g  
Tłuszcz 28,4330 g  
Węglowodany 62,8630 g  
NKT 7,9126 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 1,7040 g  
Sód 891,0500 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 2 306,3571 kcal  
Białko 78,6349 g  
Tłuszcz 80,0377 g  
Węglowodany 318,9472 g  
NKT 24,6896 g  
Błonnik 23,4557 g  
Cukry 55,5947 g  
Sód 2 237,1461 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,9014 kcal  
Białko 30,6681 g  
Tłuszcz 25,0350 g

Węglowodany 81,4319 g  
NKT 9,4031 g  
Błonnik 0,8070 g  
Cukry 15,0680 g  
Sód 630,8082 mg

### **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Pomidory 20g, Sałata zielona 20g, Polędwica drobiowa parzona 30g \*  
(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 281,2000 kcal  
Białko 9,3870 g  
Tłuszcz 6,6200 g  
Węglowodany 40,6610 g  
NKT 1,7057 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,4100 g  
Sód 596,5500 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i  
cynamonem 260g \*(mleko), Sok Pomidorowy 330ml, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 610,5557 kcal  
Białko 13,2898 g  
Tłuszcz 11,3097 g  
Węglowodany 111,0163 g  
NKT 2,9537 g  
Błonnik 19,3797 g  
Cukry 27,1557 g  
Sód 348,5479 mg

### **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 509,0500 kcal  
Białko 16,6250 g  
Tłuszcz 27,2000 g  
Węglowodany 44,7950 g  
NKT 5,3346 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,0500 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 P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 192,7071 kcal  
Białko 75,9699 g  
Tłuszcz 74,1647 g  
Węglowodany 286,5042 g  
NKT 21,3971 g  
Błonnik 21,6167 g  
Cukry 52,4837 g

Sód 2 490,0061 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0000 kcal  
Białko 29,0090 g  
Tłuszcz 28,7430 g  
Węglowodany 48,9330 g  
NKT 9,6382 g  
Błonnik 0,4360 g  
Cukry 10,9360 g  
Sód 714,9800 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Banan 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 183,3268 kcal  
Białko 37,2800 g  
Tłuszcz 31,7901 g  
Węglowodany 121,5760 g  
NKT 1,8862 g  
Błonnik 16,3900 g  
Cukry 36,5460 g  
Sód 226,0002 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 194,8000 kcal  
Białko 7,0170 g  
Tłuszcz 6,1300 g  
Węglowodany 28,9210 g  
NKT 1,5587 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,0100 g  
Sód 408,8500 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Ogórek konserwowy 60g \*(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 416,6500 kcal  
Białko 14,2260 g  
Tłuszcz 17,8550 g  
Węglowodany 44,5640 g  
NKT 6,1890 g  
Cukry 0,8630 g  
Sód 1 164,4700 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 2 505,7768 kcal  
Białko 93,9820 g  
Tłuszcz 87,0681 g  
Węglowodany 266,9440 g  
NKT 20,6371 g  
Błonnik 22,1160 g  
Cukry 52,6550 g  
Sód 2 584,8002 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 796,8900 kcal  
Białko 35,1810 g  
Tłuszcz 33,1040 g  
Węglowodany 89,3690 g  
NKT 10,8765 g  
Błonnik 2,7570 g  
Cukry 14,7560 g  
Sód 1 032,5800 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 987,5500 kcal  
Białko 34,8000 g  
Tłuszcz 20,1100 g  
Węglowodany 106,5800 g  
NKT 6,2823 g  
Błonnik 14,9650 g  
Cukry 29,6600 g  
Sód 293,7500 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 247,2000 kcal  
Białko 13,0190 g  
Tłuszcz 8,2250 g  
Węglowodany 30,4270 g  
NKT 1,7549 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,0200 g  
Sód 579,4000 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 514,0200 kcal  
Białko 22,2590 g  
Tłuszcz 21,1090 g  
Węglowodany 56,3030 g  
NKT 6,6380 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 1,6900 g  
Sód 843,1800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 686,6600 kcal  
Białko 111,7090 g  
Tłuszcz 85,0980 g  
Węglowodany 305,6290 g  
NKT 26,9167 g  
Błonnik 22,2520 g  
Cukry 50,4260 g  
Sód 2 819,4100 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,1000 kcal  
Białko 28,5990 g  
Tłuszcz 28,8230 g  
Węglowodany 54,8330 g  
NKT 9,7082 g  
Błonnik 1,7860 g  
Cukry 10,8860 g  
Sód 782,1800 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Kapusta czerwona z jabłkiem gotowana 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Banan 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 183,3268 kcal  
Białko 37,2800 g  
Tłuszcz 31,7901 g  
Węglowodany 121,5760 g  
NKT 1,8862 g  
Błonnik 16,3900 g  
Cukry 36,5460 g  
Sód 226,0002 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Ogórek konserwowy 60g \*(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 431,7900 kcal  
Białko 13,2870 g  
Tłuszcz 14,1900 g  
Węglowodany 56,2450 g  
NKT 4,1190 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,7630 g  
Sód 1 317,7400 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 352,2168 kcal  
Białko 85,6160 g  
Tłuszcz 77,3531 g  
Węglowodany 255,6040 g  
NKT 17,0784 g  
Błonnik 23,2760 g  
Cukry 51,4950 g  
Sód 2 396,4202 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 796,8900 kcal  
Białko 35,1810 g  
Tłuszcz 33,1040 g  
Węglowodany 89,3690 g  
NKT 10,8765 g  
Błonnik 2,7570 g  
Cukry 14,7560 g  
Sód 1 032,5800 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 987,5500 kcal  
Białko 34,8000 g  
Tłuszcz 20,1100 g  
Węglowodany 106,5800 g  
NKT 6,2823 g  
Błonnik 14,9650 g  
Cukry 29,6600 g  
Sód 293,7500 mg

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 466,1400 kcal  
Białko 15,1190 g  
Tłuszcz 19,4290 g  
Węglowodany 54,8750 g  
NKT 6,2180 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 0,8500 g  
Sód 826,3800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 391,5800 kcal  
Białko 91,5500 g  
Tłuszcz 75,1930 g  
Węglowodany 273,7740 g  
NKT 24,7418 g  
Błonnik 21,8620 g  
Cukry 48,5660 g  
Sód 2 223,2100 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0000 kcal  
Białko 29,0090 g  
Tłuszcz 28,7430 g  
Węglowodany 48,9330 g  
NKT 9,6382 g  
Błonnik 0,4360 g  
Cukry 10,9360 g  
Sód 714,9800 mg

## **Dodatek 3 S**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 166,6500 kcal  
Białko 5,8280 g  
Tłuszcz 5,8060 g  
Węglowodany 20,1160 g  
NKT 1,5899 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,9400 g  
Sód 341,7700 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g, Kotlet z fileta kurczaka smażony 100g \*(pszenica, jaja, mleko)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,9500 kcal  
Białko 33,6500 g  
Tłuszcz 31,7500 g  
Węglowodany 78,0300 g  
NKT 1,7573 g  
Błonnik 14,6100 g  
Cukry 6,3260 g  
Sód 287,3000 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Musztarda \*(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g \*(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,0500 kcal  
Białko 14,4260 g  
Tłuszcz 19,7550 g  
Węglowodany 46,1640 g  
NKT 6,1890 g  
Cukry 1,0430 g  
Sód 1 391,4700 mg

### **Dodatek 3 K**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,5000 kcal  
Białko 12,3500 g  
Tłuszcz 6,4500 g  
Węglowodany 35,5000 g  
NKT 2,1800 g  
Cukry 20,0000 g  
Sód 127,5000 mg

#### **Wartości odżywcze diety D03. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Wartość energetyczna 2 200,1500 kcal  
Białko 95,2630 g  
Tłuszcz 92,5040 g  
Węglowodany 228,7430 g  
NKT 21,3544 g  
Błonnik 15,4750 g  
Cukry 39,2450 g  
Sód 2 863,0200 mg

#### **Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 120g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 120g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 315,4778 kcal  
Białko 13,3334 g  
Tłuszcz 12,0541 g  
Węglowodany 39,7106 g  
NKT 4,0490 g  
Błonnik 1,4070 g  
Cukry 3,0500 g  
Sód 461,6718 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 120g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 90g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 80g, ziemniaki gotowane 90g, Woda z sokiem malinowym 170g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 362,1079 kcal  
Białko 19,5639 g  
Tłuszcz 11,4320 g  
Węglowodany 32,4323 g  
NKT 3,7381 g  
Błonnik 7,3110 g  
Cukry 4,1700 g  
Sód 178,1788 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% $\omega$  8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 245,6400 kcal  
Białko 9,5660 g  
Tłuszcz 10,3000 g  
Węglowodany 29,2660 g  
NKT 3,0020 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 413,4200 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 138,2257 kcal  
Białko 49,8133 g  
Tłuszcz 36,6361 g  
Węglowodany 135,3589 g  
NKT 12,2541 g  
Błonnik 13,0080 g  
Cukry 21,0200 g  
Sód 1 125,7706 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82% $\omega$  8g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,2772 kcal  
Białko 24,3533 g

Tłuszcz 20,5542 g  
Węglowodany 54,4052 g  
NKT 5,6366 g  
Błonnik 1,4070 g  
Cukry 6,4060 g  
Sód 583,0205 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 180g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 160g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 977,5500 kcal  
Białko 34,1600 g  
Tłuszcz 19,7100 g  
Węglowodany 105,6400 g  
NKT 6,0823 g  
Błonnik 14,9650 g  
Cukry 28,8600 g  
Sód 284,7500 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 247,2000 kcal  
Białko 13,0190 g  
Tłuszcz 8,2250 g  
Węglowodany 30,4270 g  
NKT 1,7549 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 1,0200 g  
Sód 579,4000 mg

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 339,6400 kcal  
Białko 13,7690 g  
Tłuszcz 18,8290 g  
Węglowodany 29,3750 g  
NKT 6,0680 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 576,3800 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 2 191,6672 kcal  
Białko 91,7513 g  
Tłuszcz 69,8682 g  
Węglowodany 242,7972 g

NKT 20,9068 g  
Błonnik 19,5520 g  
Cukry 40,0860 g  
Sód 2 094,0505 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 570,0000 kcal  
Białko 29,0090 g  
Tłuszcz 28,7430 g  
Węglowodany 48,9330 g  
NKT 9,6382 g  
Błonnik 0,4360 g  
Cukry 10,9360 g  
Sód 714,9800 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 250g \*(pszenica, jaja, seler), Kotlet de Volaille duszony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 785,1400 kcal  
Białko 35,5800 g  
Tłuszcz 36,8290 g  
Węglowodany 74,1850 g  
NKT 4,4718 g  
Błonnik 14,4650 g  
Cukry 5,9165 g  
Sód 296,2900 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 194,8000 kcal  
Białko 7,0170 g  
Tłuszcz 6,1300 g  
Węglowodany 28,9210 g  
NKT 1,5587 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 1,0100 g  
Sód 408,8500 mg

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Musztarda \*(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g \*(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,0500 kcal  
Białko 14,4260 g  
Tłuszcz 19,7550 g  
Węglowodany 46,1640 g  
NKT 6,1890 g  
Cukry 1,0430 g  
Sód 1 391,4700 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,5000 kcal  
Białko 12,3500 g  
Tłuszcz 6,4500 g  
Węglowodany 35,5000 g  
NKT 2,1800 g  
Cukry 20,0000 g  
Sód 127,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 267,4900 kcal  
Białko 98,3820 g  
Tłuszcz 97,9070 g  
Węglowodany 233,7030 g  
NKT 24,0377 g  
Błonnik 17,7910 g  
Cukry 38,9055 g  
Sód 2 939,0900 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 100g \*(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**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Siekane kotlet z piersi kurczaka, papryki smażone 100g \*  
(pszenica, jaja, orzechy), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*  
(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 911,0731 kcal  
Białko 27,2861 g  
Tłuszcz 26,5295 g  
Węglowodany 85,5948 g  
NKT 1,4946 g  
Błonnik 15,4760 g  
Cukry 20,5845 g  
Sód 215,3234 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**

Poładwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Chleb  
graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Herbata czarna  
220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 406,1900 kcal  
Białko 20,1470 g  
Tłuszcz 14,2280 g  
Węglowodany 44,6020 g  
NKT 3,7889 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 2,1200 g  
Sód 1 216,0500 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 2 458,5931 kcal  
Białko 85,1821 g  
Tłuszcz 79,2435 g  
Węglowodany 273,3908 g  
NKT 18,6661 g  
Błonnik 18,7640 g  
Cukry 62,2005 g  
Sód 2 854,9434 mg

#### **Dieta: C02 Dieta łatwostrawna 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%  
tł 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),  
sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, 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**

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**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło  
82%tł 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata  
czarna 220g, Pomidory 50g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 508,5200 kcal  
Białko 21,0660 g  
Tłuszcz 19,7500 g  
Węglowodany 58,5240 g

NKT 6,1389 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,8700 g  
Sód 838,6900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 364,8600 kcal  
Białko 87,1870 g  
Tłuszcz 78,9630 g  
Węglowodany 265,6000 g  
NKT 24,8022 g  
Błonnik 14,6840 g  
Cukry 47,4570 g  
Sód 2 161,8800 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 100g \*(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**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 250g \*(seler), Siekane kotlet z piersi kurczaka, papryki pieczone 100g \*  
(pszenica, jaja, orzechy), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*  
(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 911,0731 kcal  
Białko 27,2861 g  
Tłuszcz 26,5295 g  
Węglowodany 85,5948 g  
NKT 1,4946 g  
Błonnik 15,4760 g  
Cukry 20,5845 g  
Sód 215,3234 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko),  
Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto),  
Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 458,3900 kcal  
Białko 19,3270 g  
Tłuszcz 14,3880 g  
Węglowodany 56,4020 g

NKT 3,9289 g  
Błonnik 3,0150 g  
Cukry 2,0200 g  
Sód 1 350,4500 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 2 368,2931 kcal  
Białko 83,0121 g  
Tłuszcz 78,9535 g  
Węglowodany 259,6908 g  
NKT 18,6261 g  
Błonnik 21,4640 g  
Cukry 44,1005 g  
Sód 2 987,8434 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 845,6100 kcal  
Białko 33,4570 g  
Tłuszcz 37,5400 g  
Węglowodany 94,4120 g  
NKT 11,6526 g  
Błonnik 1,6270 g  
Cukry 15,7460 g  
Sód 1 078,1300 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 867,6600 kcal  
Białko 29,5860 g  
Tłuszcz 18,7690 g  
Węglowodany 94,2450 g  
NKT 5,7834 g  
Błonnik 11,0360 g  
Cukry 9,4490 g  
Sód 236,5100 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,9600 kcal  
Białko 14,2030 g  
Tłuszcz 18,1150 g  
Węglowodany 56,8210 g  
NKT 5,7354 g

Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,0700 g  
Sód 822,1300 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 2 244,7300 kcal  
Białko 81,7460 g  
Tłuszcz 77,4240 g  
Węglowodany 251,9280 g  
NKT 24,6714 g  
Błonnik 14,0130 g  
Cukry 31,3650 g  
Sód 2 181,7700 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 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

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja,  
seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 272,5100 kcal  
Białko 7,8610 g  
Tłuszcz 6,9140 g  
Węglowodany 39,7370 g  
NKT 1,8652 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 524,5700 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**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 353,6600 kcal  
Białko 12,7170 g  
Tłuszcz 12,5650 g  
Węglowodany 42,0450 g  
NKT 3,3889 g  
Cukry 1,3200 g  
Sód 757,1600 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 2 111,5100 kcal  
Białko 84,5990 g  
Tłuszcz 77,6420 g  
Węglowodany 257,1080 g  
NKT 24,2374 g  
Błonnik 15,1130 g  
Cukry 26,1270 g  
Sód 2 668,4200 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 125g \*(jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 25g, Masło 82%<sup>tł</sup> 8g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 120g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 343,9286 kcal  
Białko 13,2402 g  
Tłuszcz 16,9172 g  
Węglowodany 35,2999 g  
NKT 4,9638 g  
Błonnik 0,6170 g  
Cukry 4,7208 g  
Sód 520,1969 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 125g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 60g \*(pszenica, jaja), sos koperkowy 25g \*(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 75g, ziemniaki gotowane 90g, Woda z sokiem malinowym 120g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 352,1516 kcal  
Białko 13,2922 g  
Tłuszcz 8,0319 g  
Węglowodany 31,2561 g  
NKT 2,7944 g  
Błonnik 4,1257 g  
Cukry 4,0265 g  
Sód 102,2055 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**

Poledwica drobiowa parzona 25g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%<sup>tł</sup> 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 25g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 237,5800 kcal  
Białko 8,2500 g  
Tłuszcz 9,4600 g  
Węglowodany 30,1540 g  
NKT 2,7142 g  
Cukry 0,4600 g  
Sód 386,2600 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 146,6602 kcal  
Białko 40,6324 g  
Tłuszcz 37,8591 g  
Węglowodany 128,6600 g  
NKT 12,1524 g  
Błonnik 4,7427 g  
Cukry 32,3073 g  
Sód 1 055,1624 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%<sup>tł</sup> 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 mięsnym 250g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g \*(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g \*(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, 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**

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**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,9200 kcal  
Białko 14,2660 g  
Tłuszcz 18,1500 g  
Węglowodany 57,1640 g  
NKT 5,7389 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,0700 g  
Sód 822,6900 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 2 319,2600 kcal  
Białko 80,3870 g  
Tłuszcz 77,3630 g  
Węglowodany 264,2400 g  
NKT 24,4022 g  
Błonnik 14,6840 g  
Cukry 46,6570 g  
Sód 2 145,8800 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyunka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, 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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 616,0000 kcal  
Białko 28,6620 g  
Tłuszcz 21,2410 g  
Węglowodany 79,3670 g  
NKT 5,9683 g  
Błonnik 10,6460 g  
Cukry 2,4910 g  
Sód 196,5100 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g, Bułka grahamka 50g \*(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Sałata zielona 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,2500 kcal  
Białko 8,1850 g  
Tłuszcz 8,1100 g  
Węglowodany 54,6750 g  
NKT 0,2420 g  
Błonnik 2,8900 g  
Cukry 18,8000 g  
Sód 282,7000 mg

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 17g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 351,7000 kcal  
Białko 12,6540 g  
Tłuszcz 12,5300 g  
Węglowodany 41,7020 g  
NKT 3,3854 g  
Cukry 1,3200 g  
Sód 756,6000 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 P03/3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 141,0800 kcal  
Białko 83,6700 g  
Tłuszcz 79,0570 g  
Węglowodany 258,1380 g  
NKT 22,6083 g  
Błonnik 15,1590 g  
Cukry 43,5570 g  
Sód 2 316,4800 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kielbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,0400 kcal  
Białko 28,1550 g  
Tłuszcz 27,2890 g  
Węglowodany 109,7120 g  
NKT 9,8615 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 13,6130 g  
Sód 1 225,4000 mg

## **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 002,2059 kcal  
Białko 32,8950 g  
Tłuszcz 36,1720 g  
Węglowodany 86,2148 g  
NKT 9,0459 g  
Błonnik 17,4958 g  
Cukry 12,0660 g  
Sód 678,1206 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 201,7900 kcal  
Białko 7,1550 g  
Tłuszcz 6,5800 g  
Węglowodany 29,9590 g  
NKT 1,7195 g  
Błonnik 3,2650 g  
Cukry 1,2200 g  
Sód 270,8500 mg

## **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,5700 kcal  
Białko 12,4930 g  
Tłuszcz 22,8760 g  
Węglowodany 52,6070 g  
NKT 6,4117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,4300 g  
Sód 843,4100 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 2 595,6059 kcal  
Białko 81,5980 g  
Tłuszcz 93,2170 g  
Węglowodany 289,4928 g  
NKT 27,1386 g  
Błonnik 24,0428 g  
Cukry 38,3290 g  
Sód 3 019,7806 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 436,4800 kcal  
Białko 22,3990 g  
Tłuszcz 25,3290 g  
Węglowodany 32,3680 g  
NKT 9,4617 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 12,5300 g  
Sód 517,8300 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 830,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 94,5330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 13,9690 g  
Sód 270,7701 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 217,7900 kcal  
Białko 7,7310 g  
Tłuszcz 7,9060 g  
Węglowodany 29,9090 g  
NKT 1,8132 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,9500 g  
Sód 219,3200 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 387,0700 kcal  
Białko 11,6930 g

Tłuszcz 23,7760 g  
Węglowodany 32,3070 g  
NKT 6,3617 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,6300 g  
Sód 586,4100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 946,0500 kcal  
Białko 69,8490 g  
Tłuszcz 72,5460 g  
Węglowodany 200,1170 g  
NKT 21,0944 g  
Błonnik 18,1460 g  
Cukry 38,0790 g  
Sód 1 596,3301 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 826,0400 kcal  
Białko 28,1550 g  
Tłuszcz 27,2890 g  
Węglowodany 109,7120 g  
NKT 9,8615 g  
Błonnik 1,3530 g  
Cukry 13,6130 g  
Sód 1 225,4000 mg

## **Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsny. 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 002,2059 kcal  
Białko 32,8950 g  
Tłuszcz 36,1720 g  
Węglowodany 86,2148 g  
NKT 9,0459 g  
Błonnik 17,4958 g  
Cukry 12,0660 g  
Sód 678,1206 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,8200 kcal  
Białko 14,1180 g

Tłuszcz 29,5260 g  
Węglowodany 54,8820 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 916,4100 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 2 471,0659 kcal  
Białko 76,0680 g  
Tłuszcz 93,2870 g  
Węglowodany 261,8088 g  
NKT 25,5191 g  
Błonnik 23,4778 g  
Cukry 36,8090 g  
Sód 2 821,9306 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,4800 kcal  
Białko 27,3490 g  
Tłuszcz 28,1290 g  
Węglowodany 86,5680 g  
NKT 9,7617 g  
Błonnik 1,7820 g  
Cukry 13,0800 g  
Sód 967,8300 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 830,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 94,5330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 13,9690 g  
Sód 270,7701 mg

## **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,5700 kcal  
Białko 13,0430 g

Tłuszcz 24,3760 g  
Węglowodany 57,8070 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,9800 g  
Sód 836,4100 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 2 127,7600 kcal  
Białko 68,4180 g  
Tłuszcz 68,0400 g  
Węglowodany 249,9080 g  
NKT 19,7312 g  
Błonnik 20,4170 g  
Cukry 38,0290 g  
Sód 2 077,0101 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,8100 kcal  
Białko 26,5180 g  
Tłuszcz 26,6750 g  
Węglowodany 82,1610 g  
NKT 9,6765 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 979,6700 mg

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Szynka drobiowa 20g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 272,5100 kcal  
Białko 7,8610 g  
Tłuszcz 6,9140 g  
Węglowodany 39,7370 g  
NKT 1,8652 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 524,5700 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,7100 kcal  
Białko 27,1260 g

Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 89,3330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 8,2090 g  
Sód 270,7701 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,3700 kcal  
Białko 11,6130 g  
Tłuszcz 22,6160 g  
Węglowodany 42,8070 g  
NKT 6,3717 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,2300 g  
Sód 752,0100 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 2 136,4000 kcal  
Białko 84,1180 g  
Tłuszcz 77,4400 g  
Węglowodany 264,0380 g  
NKT 23,2712 g  
Błonnik 17,6170 g  
Cukry 25,7690 g  
Sód 2 653,0201 mg

**Dieta: P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 392,8643 kcal  
Białko 18,0961 g  
Tłuszcz 15,6341 g  
Węglowodany 46,8344 g  
NKT 5,0168 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 6,6300 g  
Sód 574,2180 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 120g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 100g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 80g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 120g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 336,6242 kcal  
Białko 12,3068 g  
Tłuszcz 4,4909 g

Węglowodany 35,8379 g  
NKT 0,8882 g  
Błonnik 5,6359 g  
Cukry 5,7096 g  
Sód 110,5801 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 28g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 275,7500 kcal  
Białko 8,6450 g  
Tłuszcz 13,3460 g  
Węglowodany 30,9390 g  
NKT 3,1992 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5900 g  
Sód 432,0000 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 P02/1 Dieta łatwostrawna dla dzieci do 3 l:**

Wartość energetyczna 1 220,2385 kcal  
Białko 46,3979 g  
Tłuszcz 36,3210 g  
Węglowodany 147,5613 g  
NKT 10,5692 g  
Błonnik 10,3969 g  
Cukry 26,2296 g  
Sód 1 189,2981 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 436,4800 kcal  
Białko 22,3990 g  
Tłuszcz 25,3290 g  
Węglowodany 32,3680 g  
NKT 9,4617 g

Błonnik 0,4320 g  
Cukry 12,5300 g  
Sód 517,8300 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsny 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 830,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 94,5330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 13,9690 g  
Sód 270,7701 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 48g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 387,0700 kcal  
Białko 11,6930 g  
Tłuszcz 23,7760 g  
Węglowodany 32,3070 g  
NKT 6,3617 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,6300 g  
Sód 586,4100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 869,2600 kcal  
Białko 68,5680 g  
Tłuszcz 67,1900 g  
Węglowodany 193,1580 g  
NKT 20,6462 g  
Błonnik 20,1170 g  
Cukry 40,4290 g  
Sód 1 447,5101 mg

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 689,8100 kcal  
Białko 26,5180 g  
Tłuszcz 26,6750 g  
Węglowodany 82,1610 g  
NKT 9,6765 g  
Błonnik 1,4030 g  
Cukry 13,2000 g  
Sód 979,6700 mg

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 220g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler), Woda mineralna 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,7100 kcal  
Białko 27,1260 g  
Tłuszcz 15,2350 g  
Węglowodany 89,3330 g  
NKT 3,3578 g  
Błonnik 15,3560 g  
Cukry 8,2090 g  
Sód 270,7701 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 322,2900 kcal  
Białko 8,5310 g  
Tłuszcz 7,0060 g  
Węglowodany 50,2090 g  
NKT 1,8632 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,7500 g  
Sód 476,3200 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 441,3700 kcal  
Białko 11,6130 g  
Tłuszcz 22,6160 g  
Węglowodany 42,8070 g  
NKT 6,3717 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,2300 g  
Sód 752,0100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g  
Tłuszcz 6,0000 g  
Węglowodany 10,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 186,1800 kcal  
Białko 84,7880 g  
Tłuszcz 77,5320 g  
Węglowodany 274,5100 g  
NKT 23,2692 g  
Błonnik 17,6170 g  
Cukry 26,3890 g  
Sód 2 604,7701 mg

.....  
sporządził  
/Gniłka Lidia/

.....  
zatwierdził

#### \* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

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

II\_CZY\_WK T

DRUKUJ\_WO W

WARTOSC\_KCAL\_POS N