



**Środa 06-05-2026**

**Dieta: C01 Dieta podstawowa 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% tłuszczu 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.mięsnym 250g \*(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), Rolada z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g \*(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g \*(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,2100 kcal  
Białko 40,1410 g  
Tłuszcz 36,3150 g  
Węglowodany 103,1630 g  
NKT 2,3093 g  
Błonnik 18,7810 g  
Cukry 12,5995 g  
Sód 497,1701 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

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 2 728,7800 kcal

Białko 96,6350 g

Tłuszcz 87,9250 g

Węglowodany 317,2010 g

NKT 20,6161 g

Błonnik 30,2210 g

Cukry 32,7125 g

Sód 2 682,2501 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% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal

Białko 31,4100 g

Tłuszcz 31,1550 g

Węglowodany 75,7360 g

NKT 8,3935 g

Błonnik 16,5600 g

Cukry 21,7900 g

Sód 246,6502 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 212,7500 kcal

Białko 7,6680 g

Tłuszcz 7,4860 g

Węglowodany 29,2160 g

NKT 1,6599 g

Błonnik 0,4290 g

Cukry 0,7400 g

Sód 358,9700 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0700 kcal

Białko 17,5930 g

Tłuszcz 22,1260 g

Węglowodany 61,7570 g

NKT 6,5117 g

Błonnik 0,4290 g

Cukry 0,7300 g

Sód 781,4100 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 2 474,8300 kcal

Białko 91,1670 g

Tłuszcz 90,5070 g

Węglowodany 277,2780 g

NKT 27,0533 g

Błonnik 25,0500 g

Cukry 38,5900 g

Sód 2 367,4102 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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 z fileta kurczaka z warzywami duszona 100g \*(pszenica, jaja, seler), Surówka z kapusty pekińskiej 150g \*(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,2100 kcal

Białko 40,1410 g

Tłuszcz 36,3150 g

Węglowodany 103,1630 g

NKT 2,3093 g

Błonnik 18,7810 g

Cukry 12,5995 g  
Sód 497,1701 mg

## **Kolacja**

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

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 2 533,5300 kcal  
Białko 89,5670 g  
Tłuszcz 81,7890 g  
Węglowodany 288,2350 g  
NKT 19,0562 g  
Błonnik 27,2920 g  
Cukry 31,6725 g  
Sód 2 273,2801 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), 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 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g

Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 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 492,0700 kcal  
Białko 15,3430 g  
Tłuszcz 20,5260 g  
Węglowodany 58,5570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 831,4100 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 2 222,0800 kcal  
Białko 78,9990 g  
Tłuszcz 79,8210 g  
Węglowodany 241,6620 g  
NKT 25,3934 g  
Błonnik 27,3210 g  
Cukry 38,1500 g  
Sód 2 108,4402 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), 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

## **Dodatek 3 S**

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

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**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

## **Kolacja**

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

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 2 477,5000 kcal  
Białko 91,2140 g  
Tłuszcz 85,8850 g  
Węglowodany 267,9740 g  
NKT 27,3653 g  
Błonnik 23,1000 g  
Cukry 40,5030 g  
Sód 2 420,0302 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 38g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 372,8843 kcal  
Białko 17,1928 g  
Tłuszcz 14,1209 g  
Węglowodany 45,2194 g  
NKT 4,6892 g  
Błonnik 3,5320 g  
Cukry 6,5800 g

Sód 558,5179 mg

## **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabelana z koperkiem na wyw warz 180g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g \*(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0134 kcal

Białko 22,8614 g

Tłuszcz 17,8355 g

Węglowodany 48,8070 g

NKT 5,7640 g

Błonnik 11,7615 g

Cukry 16,8180 g

Sód 185,7275 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**

Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,5500 kcal

Białko 15,6900 g

Tłuszcz 14,0310 g

Węglowodany 61,5040 g

NKT 3,5417 g

Błonnik 0,4290 g

Cukry 0,7300 g

Sód 705,8000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

Białko 6,4500 g

Tłuszcz 2,5500 g

Węglowodany 22,9500 g

NKT 1,3650 g

Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g

Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 1 668,4477 kcal

Białko 63,0942 g

Tłuszcz 48,8374 g

Węglowodany 189,4804 g

NKT 15,4599 g

Błonnik 19,6225 g

Cukry 37,4280 g

Sód 1 522,5454 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 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**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0700 kcal  
Białko 17,5930 g  
Tłuszcz 22,1260 g  
Węglowodany 61,7570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,4100 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 2 336,0800 kcal

Białko 84,3990 g

Tłuszcz 83,3210 g

Węglowodany 259,0620 g

NKT 25,4934 g

Błonnik 26,1210 g

Cukry 47,8500 g

Sód 2 010,4402 mg

## **Śniadanie**

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

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g \*(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g \*(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,9497 kcal  
Białko 34,2909 g  
Tłuszcz 30,8420 g  
Węglowodany 110,9442 g  
NKT 8,3356 g  
Błonnik 21,0097 g  
Cukry 16,3098 g  
Sód 253,2142 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 200,2900 kcal  
Białko 7,1310 g  
Tłuszcz 6,5560 g  
Węglowodany 29,6590 g  
NKT 1,7132 g  
Błonnik 2,9290 g  
Cukry 1,2500 g  
Sód 269,3200 mg

## **Kolacja**

Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal  
Białko 15,1330 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 52,5130 g  
NKT 6,1477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,3300 g  
Sód 838,0600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 134,0000 kcal  
Białko 11,0000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 748,6197 kcal  
Białko 97,9539 g  
Tłuszcz 95,6540 g  
Węglowodany 312,2102 g  
NKT 29,3991 g  
Błonnik 27,3407 g  
Cukry 35,5858 g  
Sód 2 848,6642 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% tłuszczu 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**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 978,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 88,6934 g  
NKT 1,5704 g  
Błonnik 18,9447 g  
Cukry 18,4898 g  
Sód 266,8018 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**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 502,5500 kcal  
Białko 17,9330 g  
Tłuszcz 21,3200 g

Węglowodany 60,9130 g  
NKT 6,2477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,0600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 652,7056 kcal  
Białko 100,3828 g  
Tłuszcz 101,7921 g  
Węglowodany 281,5094 g  
NKT 22,7839 g  
Błonnik 21,4257 g  
Cukry 35,9158 g  
Sód 2 448,2518 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 779,3300 kcal  
Białko 28,1990 g  
Tłuszcz 33,3860 g  
Węglowodany 84,5940 g  
NKT 11,1026 g  
Błonnik 2,9730 g  
Cukry 14,1960 g  
Sód 1 133,5700 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g \*(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g \*(pszenica), Surówka z czerwonej kapusty 150g \*(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 048,9497 kcal  
Białko 34,2909 g  
Tłuszcz 30,8420 g  
Węglowodany 110,9442 g  
NKT 8,3356 g  
Błonnik 21,0097 g  
Cukry 16,3098 g  
Sód 253,2142 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,5500 kcal  
Białko 13,4330 g  
Tłuszcz 18,1200 g  
Węglowodany 54,5130 g

NKT 6,2477 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,0300 g  
Sód 881,0600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 424,8297 kcal  
Białko 86,9229 g  
Tłuszcz 88,3480 g  
Węglowodany 260,0512 g  
NKT 27,6859 g  
Błonnik 27,1117 g  
Cukry 33,5358 g  
Sód 2 393,8442 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 88,6934 g  
NKT 1,5704 g  
Błonnik 18,9447 g  
Cukry 18,4898 g  
Sód 266,8018 mg

## **Kolacja**

Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,5500 kcal  
Białko 15,6830 g  
Tłuszcz 19,7200 g  
Węglowodany 57,7130 g

NKT 6,2477 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 831,0600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 394,9156 kcal  
Białko 88,1518 g  
Tłuszcz 90,6861 g  
Węglowodany 245,2004 g  
NKT 20,9707 g  
Błonnik 23,6967 g  
Cukry 35,2658 g  
Sód 2 328,9318 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 171,6900 kcal  
Białko 5,8910 g  
Tłuszcz 6,2260 g  
Węglowodany 20,8090 g  
NKT 1,7432 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,1500 g  
Sód 202,1200 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Marchew mini gotowana 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 746,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 83,4934 g  
NKT 1,5704 g

Błonnik 18,9447 g  
Cukry 12,7298 g  
Sód 266,8018 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal  
Białko 15,1330 g  
Tłuszcz 18,2200 g  
Węglowodany 52,5130 g  
NKT 6,1477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,3300 g  
Sód 838,0600 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 2 417,1056 kcal  
Białko 94,2928 g  
Tłuszcz 94,5121 g  
Węglowodany 275,9094 g  
NKT 22,6639 g  
Błonnik 22,7757 g  
Cukry 31,9058 g  
Sód 2 795,0518 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 80g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,7304 kcal  
Białko 19,0039 g  
Tłuszcz 20,5169 g  
Węglowodany 46,0992 g  
NKT 6,1813 g  
Błonnik 0,8130 g  
Cukry 7,0530 g  
Sód 699,0989 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 180g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 578,7345 kcal  
Białko 22,1678 g  
Tłuszcz 17,4313 g  
Węglowodany 54,3592 g  
NKT 0,6792 g  
Błonnik 13,2869 g

Cukry 11,7358 g  
Sód 195,9635 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 38g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 266,6500 kcal  
Białko 11,7050 g  
Tłuszcz 10,9460 g  
Węglowodany 30,8990 g  
NKT 3,1392 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 486,6000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 503,1149 kcal  
Białko 60,2267 g  
Tłuszcz 51,7442 g  
Węglowodany 165,3074 g  
NKT 11,4647 g  
Błonnik 18,4289 g  
Cukry 32,6188 g  
Sód 1 454,1624 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, 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**

Barszcz burakowy z warzywami i ziemniakami n awyw 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 978,0356 kcal  
Białko 31,8698 g  
Tłuszcz 30,0301 g  
Węglowodany 88,6934 g  
NKT 1,5704 g  
Błonnik 18,9447 g  
Cukry 18,4898 g  
Sód 266,8018 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 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,5500 kcal  
Białko 17,9330 g  
Tłuszcz 21,3200 g  
Węglowodany 60,9130 g  
NKT 6,2477 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,0600 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 2 515,9156 kcal  
Białko 89,0018 g  
Tłuszcz 90,7361 g  
Węglowodany 275,5504 g  
NKT 20,4357 g  
Błonnik 24,8967 g  
Cukry 46,2658 g  
Sód 2 175,4318 mg

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 687,3300 kcal  
Białko 28,6720 g  
Tłuszcz 24,7140 g  
Węglowodany 81,3190 g  
NKT 9,4180 g  
Błonnik 0,4380 g  
Cukry 15,0930 g  
Sód 631,2400 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g \*(pszenica, dorsz), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,0632 kcal  
Białko 25,9106 g  
Tłuszcz 17,5100 g  
Węglowodany 98,7863 g  
NKT 1,5495 g  
Błonnik 17,3849 g  
Cukry 11,5000 g  
Sód 1 124,9477 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal  
Białko 16,9170 g  
Tłuszcz 26,2715 g  
Węglowodany 64,0308 g  
NKT 6,7144 g  
Błonnik 0,0840 g  
Cukry 1,4010 g  
Sód 699,8802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 487,7638 kcal  
Białko 89,3856 g  
Tłuszcz 82,1615 g  
Węglowodany 283,3561 g  
NKT 19,7451 g  
Błonnik 20,8359 g  
Cukry 30,8240 g  
Sód 2 863,3879 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 724,5500 kcal  
Białko 31,7460 g  
Tłuszcz 27,8660 g  
Węglowodany 88,1630 g  
NKT 9,4962 g  
Błonnik 2,2670 g  
Cukry 14,7600 g  
Sód 579,8300 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 670,2694 kcal  
Białko 19,7059 g  
Tłuszcz 7,4803 g  
Węglowodany 78,0833 g  
NKT 0,9894 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 11,5480 g  
Sód 201,9673 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 582,9706 kcal  
Białko 18,8370 g  
Tłuszcz 29,1115 g  
Węglowodany 62,6308 g

NKT 6,7744 g  
Błonnik 0,0840 g  
Cukry 0,6010 g  
Sód 551,4802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 320,9900 kcal  
Białko 88,1749 g  
Tłuszcz 78,1238 g  
Węglowodany 268,0971 g  
NKT 19,3232 g  
Błonnik 17,0210 g  
Cukry 29,7390 g  
Sód 1 740,5975 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 813,8300 kcal  
Białko 30,0220 g  
Tłuszcz 25,3140 g  
Węglowodany 106,8190 g  
NKT 9,5680 g  
Błonnik 1,7880 g  
Cukry 15,4430 g  
Sód 881,2400 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa z fasolą na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza pieczony 100g \*(pszenica, dorsz), Surówka z ogórka kiszzonego 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 866,0632 kcal  
Białko 25,9106 g  
Tłuszcz 17,5100 g  
Węglowodany 98,7863 g  
NKT 1,5495 g  
Błonnik 17,3849 g  
Cukry 11,5000 g  
Sód 1 124,9477 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,9706 kcal  
Białko 14,3370 g  
Tłuszcz 25,9115 g  
Węglowodany 56,2308 g  
NKT 6,7744 g

Błonnik 2,7840 g  
Cukry 0,9010 g  
Sód 651,4802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 356,8638 kcal  
Białko 81,2696 g  
Tłuszcz 74,7355 g  
Węglowodany 271,8361 g  
NKT 19,8919 g  
Błonnik 21,9569 g  
Cukry 29,8440 g  
Sód 2 783,6679 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), 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 704,5500 kcal  
Białko 29,4960 g  
Tłuszcz 26,2660 g  
Węglowodany 84,9630 g  
NKT 9,4962 g  
Błonnik 3,6170 g  
Cukry 14,9100 g  
Sód 629,8300 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,2694 kcal  
Białko 19,7059 g  
Tłuszcz 7,4803 g  
Węglowodany 78,0833 g  
NKT 0,9894 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 11,5480 g  
Sód 201,9673 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9706 kcal  
Białko 16,5870 g  
Tłuszcz 27,5115 g  
Węglowodany 59,4308 g  
NKT 6,7744 g  
Błonnik 1,4340 g

Cukry 0,7510 g  
Sód 601,4802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 071,7900 kcal  
Białko 76,7889 g  
Tłuszcz 67,2578 g  
Węglowodany 232,4771 g  
NKT 19,2600 g  
Błonnik 16,7920 g  
Cukry 29,2090 g  
Sód 1 559,2775 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 250g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,7500 kcal  
Białko 29,8260 g  
Tłuszcz 25,0260 g  
Węglowodany 89,5630 g  
NKT 9,4362 g  
Błonnik 2,2670 g  
Cukry 15,5600 g  
Sód 728,2300 mg

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 483,2668 kcal  
Białko 19,7062 g  
Tłuszcz 12,4800 g  
Węglowodany 72,8833 g  
NKT 1,3459 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 5,7880 g  
Sód 201,9681 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal  
Białko 16,9170 g  
Tłuszcz 26,2715 g  
Węglowodany 64,0308 g  
NKT 6,7144 g  
Błonnik 0,0840 g  
Cukry 1,4010 g  
Sód 699,8802 mg

## **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 150,3874 kcal  
Białko 84,3352 g  
Tłuszcz 77,4435 g  
Węglowodany 265,6971 g  
NKT 19,5597 g  
Błonnik 17,0210 g  
Cukry 25,5790 g  
Sód 2 037,3983 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 504,6200 kcal  
Białko 21,0800 g  
Tłuszcz 14,6550 g  
Węglowodany 70,3780 g  
NKT 4,7830 g  
Błonnik 2,2320 g  
Cukry 7,9300 g  
Sód 479,8700 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 180g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 90g \*(pszenica, dorsz),  
ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i  
natką pietruszki 70g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 567,5900 kcal  
Białko 15,3910 g  
Tłuszcz 3,0840 g  
Węglowodany 66,5480 g  
NKT 1,0554 g  
Błonnik 10,2290 g  
Cukry 9,9670 g  
Sód 136,2501 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 60g \*(jaja), Masło 82% $\omega$  8g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 303,3400 kcal  
Białko 10,8660 g  
Tłuszcz 14,7600 g  
Węglowodany 32,2710 g  
NKT 3,2600 g  
Cukry 0,2060 g  
Sód 289,6700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 590,5500 kcal  
Białko 54,6870 g  
Tłuszcz 35,3490 g  
Węglowodany 203,1470 g  
NKT 10,5634 g  
Błonnik 16,3610 g  
Cukry 31,4030 g  
Sód 978,2901 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mączna na mleku 285g \*(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 652,0600 kcal  
Białko 31,3200 g  
Tłuszcz 20,2390 g  
Węglowodany 87,6530 g  
NKT 6,6050 g  
Błonnik 2,2320 g  
Cukry 14,3300 g  
Sód 574,9600 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 80g \*(pszenica, dorsz),

sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), ziemniaki puree gotowane 220g \*(mleko),  
Woda z sokiem malinowym 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 806,8500 kcal  
Białko 17,8160 g  
Tłuszcz 22,7140 g  
Węglowodany 79,6730 g  
NKT 2,2184 g  
Błonnik 10,7510 g  
Cukry 10,0030 g  
Sód 143,5101 mg

***Dodatek Podwieczorku***

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

**Wartości odżywcze:**

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

***Kolacja***

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

**Wartości odżywcze:**

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

***Dodatek 2 Kolacji***

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

**Wartości odżywcze:**

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

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

Wartość energetyczna 2 388,4600 kcal  
Białko 80,3010 g  
Tłuszcz 82,8730 g  
Węglowodany 280,7760 g  
NKT 17,6804 g  
Błonnik 18,2730 g  
Cukry 28,8420 g  
Sód 1 603,2201 mg

## Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,2714 kcal  
Białko 26,0311 g  
Tłuszcz 24,6750 g  
Węglowodany 101,6189 g  
NKT 9,3945 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 13,1780 g  
Sód 1 202,5582 mg

## Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g \*(seler), Schab gotowany 100g, Sos pieczarkowy 50g \*(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,1892 kcal  
Białko 25,9249 g  
Tłuszcz 18,0700 g  
Węglowodany 32,7675 g  
NKT 3,4110 g  
Błonnik 14,4949 g  
Cukry 9,0450 g  
Sód 492,5504 mg

## Dodatek Podwieczorku

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

### Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 468,5100 kcal  
Białko 14,8490 g  
Tłuszcz 24,3260 g  
Węglowodany 42,9430 g  
NKT 4,9717 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5350 g  
Sód 807,5300 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 2 129,2206 kcal  
Białko 79,8730 g  
Tłuszcz 77,2070 g  
Węglowodany 214,8954 g  
NKT 21,3371 g  
Błonnik 20,9309 g  
Cukry 31,5980 g  
Sód 2 971,6086 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(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 697,0314 kcal  
Białko 28,6111 g  
Tłuszcz 27,3450 g  
Węglowodany 85,0649 g  
NKT 9,2741 g  
Błonnik 2,2070 g  
Cukry 12,7450 g  
Sód 918,5282 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 820,5300 kcal  
Białko 29,6700 g  
Tłuszcz 12,6300 g  
Węglowodany 93,9960 g  
NKT 3,6485 g  
Błonnik 17,8450 g  
Cukry 22,0200 g  
Sód 256,5002 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 601,8900 kcal  
Białko 23,4690 g  
Tłuszcz 28,6500 g  
Węglowodany 64,2470 g  
NKT 7,9146 g

Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,4450 g  
Sód 813,5800 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 2 347,4514 kcal  
Białko 98,7501 g  
Tłuszcz 78,6250 g  
Węglowodany 261,9079 g  
NKT 24,8372 g  
Błonnik 21,0920 g  
Cukry 46,0100 g  
Sód 2 174,6084 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 770,2714 kcal  
Białko 26,0311 g  
Tłuszcz 24,6750 g  
Węglowodany 101,6189 g  
NKT 9,3945 g  
Błonnik 3,0780 g  
Cukry 13,1780 g  
Sód 1 202,5582 mg

## **Obiad**

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g \*(seler), Schab gotowany 100g, Sos pieczarkowy 50g \*(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,1892 kcal  
Białko 25,9249 g  
Tłuszcz 18,0700 g  
Węglowodany 32,7675 g  
NKT 3,4110 g  
Błonnik 14,4949 g  
Cukry 9,0450 g  
Sód 492,5504 mg

## **Kolacja**

Szyńka wieprzowa gotowana 40g, Serek topiony trójkąt 25g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,7100 kcal  
Białko 14,0290 g  
Tłuszcz 24,4860 g  
Węglowodany 54,7430 g  
NKT 5,1117 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,4350 g

Sód 941,9300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal

Białko 6,0000 g

Tłuszcz 4,0000 g

Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g

Cukry 6,8000 g

Sód 60,0000 mg

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 1 986,1706 kcal

Białko 71,9850 g

Tłuszcz 71,2310 g

Węglowodany 197,7294 g

NKT 19,9172 g

Błonnik 20,7019 g

Cukry 30,4580 g

Sód 2 697,0386 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,3514 kcal

Białko 25,5051 g

Tłuszcz 24,2410 g

Węglowodany 81,8109 g

NKT 8,7785 g

Błonnik 3,5570 g

Cukry 13,4150 g

Sód 961,4782 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,5300 kcal

Białko 29,6700 g

Tłuszcz 12,6300 g

Węglowodany 93,9960 g

NKT 3,6485 g

Błonnik 17,8450 g

Cukry 22,0200 g

Sód 256,5002 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 516,8600 kcal

Białko 15,6540 g

Tłuszcz 23,0080 g

Węglowodany 59,5440 g

NKT 5,7026 g

Błonnik 2,3900 g

Cukry 1,8540 g

Sód 959,9200 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 2 093,7414 kcal  
Białko 76,8291 g  
Tłuszcz 63,8790 g  
Węglowodany 243,9509 g  
NKT 20,1296 g  
Błonnik 23,7920 g  
Cukry 44,0890 g  
Sód 2 237,8984 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 S**

Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Sałata zielona 30g, Pomidory 20g, Twaróg półtłusty 20g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 277,9500 kcal  
Białko 7,7060 g  
Tłuszcz 6,8310 g  
Węglowodany 41,6000 g  
NKT 1,8257 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5300 g  
Sód 386,5200 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 588,5300 kcal  
Białko 29,6700 g  
Tłuszcz 12,6300 g  
Węglowodany 88,7960 g  
NKT 3,6485 g  
Błonnik 17,8450 g  
Cukry 16,2600 g  
Sód 256,5002 mg

## **Kolacja**

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

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 472,6300 kcal  
Białko 19,6700 g  
Tłuszcz 21,4650 g  
Węglowodany 45,9280 g  
NKT 5,5646 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,8450 g  
Sód 798,0500 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 2 036,1014 kcal  
Białko 87,2811 g  
Tłuszcz 67,4170 g  
Węglowodany 255,0889 g  
NKT 21,7177 g  
Błonnik 19,6920 g  
Cukry 40,8330 g  
Sód 2 379,3784 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 200g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 627,9454 kcal  
Białko 21,9593 g  
Tłuszcz 24,5410 g  
Węglowodany 80,8615 g  
NKT 8,1222 g  
Błonnik 2,2110 g  
Cukry 9,1452 g  
Sód 730,5390 mg

### **Obiad**

Zupa selerowa z makaronem na wyw mięs 180g \*(pszenica, jaja, mleko, seler), Schab gotowany 70g, sos ziołowy 50g \*(pszenica), buraczki gotowane 120g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

**Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 692,7916 kcal  
Białko 23,1060 g  
Tłuszcz 10,1021 g  
Węglowodany 74,3748 g  
NKT 2,9516 g  
Błonnik 13,7708 g  
Cukry 17,0460 g  
Sód 196,5203 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 305,6400 kcal  
Białko 7,5460 g  
Tłuszcz 16,6320 g  
Węglowodany 28,5360 g  
NKT 4,6103 g  
Błonnik 1,7400 g  
Cukry 0,9560 g  
Sód 566,9800 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:

Wartość energetyczna 1 794,3770 kcal  
Białko 59,5113 g  
Tłuszcz 55,5751 g  
Węglowodany 203,3723 g  
NKT 17,7841 g  
Błonnik 19,2218 g  
Cukry 43,9472 g  
Sód 1 556,0393 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 250g \*(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 697,0314 kcal  
Białko 28,6111 g  
Tłuszcz 27,3450 g  
Węglowodany 85,0649 g  
NKT 9,2741 g  
Błonnik 2,2070 g  
Cukry 12,7450 g  
Sód 918,5282 mg

### **Obiad**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 820,5300 kcal  
Białko 29,6700 g  
Tłuszcz 12,6300 g  
Węglowodany 93,9960 g  
NKT 3,6485 g  
Błonnik 17,8450 g  
Cukry 22,0200 g  
Sód 256,5002 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

### ***Kolacja***

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 601,8900 kcal  
Białko 23,4690 g  
Tłuszcz 28,6500 g  
Węglowodany 64,2470 g  
NKT 7,9146 g  
Błonnik 1,0400 g  
Cukry 2,4450 g  
Sód 813,5800 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 2 347,4514 kcal  
Białko 98,7501 g  
Tłuszcz 78,6250 g  
Węglowodany 261,9079 g  
NKT 24,8372 g  
Błonnik 21,0920 g  
Cukry 46,0100 g  
Sód 2 174,6084 mg

## **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), 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), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Sałatka z buraczki z cebulką 150g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 993,9000 kcal  
Białko 28,7580 g  
Tłuszcz 28,4100 g  
Węglowodany 102,8730 g  
NKT 6,5501 g  
Błonnik 16,6760 g  
Cukry 29,6887 g  
Sód 339,4900 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 2 538,1200 kcal  
Białko 90,4000 g  
Tłuszcz 85,0440 g  
Węglowodany 275,2570 g  
NKT 23,0712 g  
Błonnik 18,6140 g  
Cukry 70,0147 g  
Sód 3 284,9100 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), Szynka 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), Sałatka z buraczki z cebulką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z  
sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 993,9000 kcal  
Białko 28,7580 g  
Tłuszcz 28,4100 g  
Węglowodany 102,8730 g  
NKT 6,5501 g  
Błonnik 16,6760 g  
Cukry 29,6887 g  
Sód 339,4900 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 2 524,1200 kcal  
Białko 88,7000 g  
Tłuszcz 85,0940 g  
Węglowodany 277,2570 g  
NKT 23,1412 g  
Błonnik 22,6640 g  
Cukry 52,0647 g  
Sód 3 576,4100 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: P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g \*(pszenica, jaja, mleko), szynka wieprzowa gotowana 30g, Masło 82 tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 60g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 564,9382 kcal  
Białko 19,7702 g  
Tłuszcz 20,6568 g  
Węglowodany 72,8845 g  
NKT 5,7607 g  
Błonnik 0,8470 g  
Cukry 7,1119 g  
Sód 741,7032 mg

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek Podwieczorku**

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Kura w galarecie z warzywami 70g \*(pszenica, jaja, soja, mleko), Masło 82%<sup>tł</sup> 8g \*(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 276,8300 kcal  
Białko 11,8040 g  
Tłuszcz 11,0730 g  
Węglowodany 29,1060 g  
NKT 4,2350 g  
Błonnik 2,0700 g  
Cukry 0,7500 g  
Sód 308,0200 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 622,2982 kcal  
Białko 64,5482 g  
Tłuszcz 52,2398 g  
Węglowodany 192,4655 g  
NKT 17,7584 g  
Błonnik 9,4260 g  
Cukry 37,0449 g  
Sód 1 269,4032 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, 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%<sup>tł</sup> 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

## **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**

Grochówka na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g \*(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Kapusta kiszona gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 110,4953 kcal  
Białko 40,4185 g  
Tłuszcz 21,2315 g  
Węglowodany 135,1061 g  
NKT 3,1848 g  
Błonnik 19,5987 g  
Cukry 12,3442 g  
Sód 827,7684 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**

Poledwica 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 2 513,3467 kcal  
Białko 91,8076 g  
Tłuszcz 70,1905 g  
Węglowodany 299,8730 g  
NKT 20,4432 g  
Błonnik 23,8767 g  
Cukry 40,4282 g  
Sód 3 096,7466 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), Rządkiwka 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**

Grochówka na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, orzechy, seler), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g \*(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g \*(pszenica, orzechy), Kapusta kiszona gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 110,4953 kcal  
Białko 40,4185 g  
Tłuszcz 21,2315 g  
Węglowodany 135,1061 g  
NKT 3,1848 g  
Błonnik 19,5987 g  
Cukry 12,3442 g  
Sód 827,7684 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 2 517,6467 kcal  
Białko 89,6776 g  
Tłuszcz 70,1305 g  
Węglowodany 306,5730 g  
NKT 20,5532 g  
Błonnik 26,4267 g  
Cukry 30,2782 g  
Sód 3 296,3466 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 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

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna manna 187g \*(pszenica, mleko), Ogonówka parzona 34g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 376,9667 kcal  
Białko 15,9696 g  
Tłuszcz 14,1439 g  
Węglowodany 43,5725 g  
NKT 5,1074 g  
Błonnik 0,1280 g  
Cukry 7,1525 g  
Sód 800,3492 mg

## **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 180g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie ziołowym 120g \*(pszenica), Surówka z marchwi i selera 112g \*(seler), Ryż gotowany 127g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,3137 kcal  
Białko 28,4413 g  
Tłuszcz 17,1720 g  
Węglowodany 101,7017 g  
NKT 4,79366 g  
Błonnik 27,7542 g  
Cukry 9,0280 g  
Sód 533,9204 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**

Półedwica drobiowa parzona 25g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g \*(jaja), Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 305,3800 kcal  
Białko 15,8840 g  
Tłuszcz 13,4520 g  
Węglowodany 30,5600 g  
NKT 2,3044 g  
Błonnik 1,4000 g  
Cukry 0,5260 g  
Sód 525,9600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 623,6604 kcal  
Białko 67,6449 g  
Tłuszcz 47,6179 g  
Węglowodany 209,7842 g  
NKT 13,67046 g  
Błonnik 33,1822 g  
Cukry 30,0065 g  
Sód 1 932,7296 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

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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 pieczarkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g \*(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 930,3661 kcal  
Białko 37,8608 g  
Tłuszcz 24,8801 g  
Węglowodany 86,1530 g  
NKT 4,8383 g  
Błonnik 20,8131 g  
Cukry 12,6890 g  
Sód 586,5797 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

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 2 533,9361 kcal  
Białko 94,3548 g  
Tłuszcz 76,4901 g  
Węglowodany 300,1910 g  
NKT 23,1451 g  
Błonnik 32,2531 g  
Cukry 32,8020 g  
Sód 2 771,6597 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% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 212,7500 kcal  
Białko 7,6680 g  
Tłuszcz 7,4860 g  
Węglowodany 29,2160 g  
NKT 1,6599 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7400 g  
Sód 358,9700 mg

### **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 512,0700 kcal  
Białko 17,5930 g  
Tłuszcz 22,1260 g  
Węglowodany 61,7570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,4100 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 2 474,8300 kcal  
Białko 91,1670 g  
Tłuszcz 90,5070 g  
Węglowodany 277,2780 g  
NKT 27,0533 g  
Błonnik 25,0500 g  
Cukry 38,5900 g  
Sód 2 367,4102 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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 pieczarkowa z ziemniakami na wyw. mięsny 250g \*(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g \*(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 930,3661 kcal  
Białko 37,8608 g  
Tłuszcz 24,8801 g  
Węglowodany 86,1530 g  
NKT 4,8383 g  
Błonnik 20,8131 g  
Cukry 12,6890 g  
Sód 586,5797 mg

## **Kolacja**

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

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 2 338,6861 kcal  
Białko 87,2868 g  
Tłuszcz 70,3541 g  
Węglowodany 271,2250 g  
NKT 21,5852 g  
Błonnik 29,3241 g  
Cukry 31,7620 g  
Sód 2 362,6897 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 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 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), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa parzona 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 492,0700 kcal  
Białko 15,3430 g  
Tłuszcz 20,5260 g  
Węglowodany 58,5570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,8800 g  
Sód 831,4100 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 2 222,0800 kcal  
Białko 78,9990 g  
Tłuszcz 79,8210 g  
Węglowodany 241,6620 g  
NKT 25,3934 g  
Błonnik 27,3210 g  
Cukry 38,1500 g  
Sód 2 108,4402 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), 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

### **Dodatek 3 S**

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

#### 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**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z

sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 mg

### **Kolacja**

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

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 2 477,5000 kcal  
Białko 91,2140 g  
Tłuszcz 85,8850 g  
Węglowodany 267,9740 g  
NKT 27,3653 g  
Błonnik 23,1000 g  
Cukry 40,5030 g  
Sód 2 420,0302 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 180g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 38g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 372,8843 kcal  
Białko 17,1928 g  
Tłuszcz 14,1209 g  
Węglowodany 45,2194 g  
NKT 4,6892 g  
Błonnik 3,5320 g  
Cukry 6,5800 g  
Sód 558,5179 mg

### **Obiad**

Zupa kalafiorowa zabieleną z koperkiem na wyw warz 180g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 80g \*(pszenica), Buraczki gotowane 100g, ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 650,0134 kcal  
Białko 22,8614 g  
Tłuszcz 17,8355 g  
Węglowodany 48,8070 g  
NKT 5,7640 g  
Błonnik 11,7615 g  
Cukry 16,8180 g  
Sód 185,7275 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**

Kiełbasa szynkowa parzona 38g, Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 430,5500 kcal  
Białko 15,6900 g  
Tłuszcz 14,0310 g  
Węglowodany 61,5040 g  
NKT 3,5417 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 705,8000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 668,4477 kcal  
Białko 63,0942 g  
Tłuszcz 48,8374 g  
Węglowodany 189,4804 g  
NKT 15,4599 g  
Błonnik 19,6225 g  
Cukry 37,4280 g  
Sód 1 522,5454 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, 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 zabelana z koperkiem na wyw warz 250g \*(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g \*(pszenica), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 909,5300 kcal  
Białko 31,4100 g  
Tłuszcz 31,1550 g  
Węglowodany 75,7360 g  
NKT 8,3935 g  
Błonnik 16,5600 g  
Cukry 21,7900 g  
Sód 246,6502 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**

Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 512,0700 kcal  
Białko 17,5930 g  
Tłuszcz 22,1260 g  
Węglowodany 61,7570 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,7300 g  
Sód 781,4100 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 2 336,0800 kcal  
Białko 84,3990 g  
Tłuszcz 83,3210 g

Węglowodany 259,0620 g  
NKT 25,4934 g  
Błonnik 26,1210 g  
Cukry 47,8500 g  
Sód 2 010,4402 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g \*(pszenica, jaja, mleko), Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Chleb 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 z fasolki szparagowej na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kotlet schabowy 110g \*(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5647 kcal  
Białko 27,2575 g  
Tłuszcz 24,7727 g  
Węglowodany 91,5097 g  
NKT 4,3544 g  
Błonnik 19,9480 g  
Cukry 13,6770 g  
Sód 358,2999 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 2 455,0847 kcal  
Białko 85,1535 g  
Tłuszcz 77,4867 g  
Węglowodany 279,3057 g  
NKT 21,5259 g  
Błonnik 23,2360 g  
Cukry 55,2930 g  
Sód 2 997,9199 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 z fasolki szparagowej na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Kotlet schabowy 110g \*  
(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g,  
Surówka z marchwi i selera 150g \*(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5647 kcal  
Białko 27,2575 g  
Tłuszcz 24,7727 g  
Węglowodany 91,5097 g  
NKT 4,3544 g  
Błonnik 19,9480 g  
Cukry 13,6770 g  
Sód 358,2999 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 2 364,7847 kcal  
Białko 82,9835 g  
Tłuszcz 77,1967 g  
Węglowodany 265,6057 g  
NKT 21,4859 g  
Błonnik 25,9360 g  
Cukry 37,1930 g  
Sód 3 130,8199 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**

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z lanym ciastem 180g \*(pszenica, jaja, mleko), Szyńka wieprzowa gotowana 35g, Masło 82% tł 8g \*(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 550,2652 kcal  
Białko 20,4217 g  
Tłuszcz 21,5929 g  
Węglowodany 69,7774 g  
NKT 6,0103 g  
Błonnik 0,3500 g  
Cukry 6,9671 g  
Sód 830,3985 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wyw mięsny 200g \*(seler), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g \*(pszenica, jaja), sos koperkowy 25g \*(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,1644 kcal  
Białko 21,1690 g  
Tłuszcz 14,5056 g  
Węglowodany 60,4789 g  
NKT 4,5845 g  
Błonnik 9,0392 g  
Cukry 8,1086 g  
Sód 167,2362 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**

Półedwica drobiowa parzona 38g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%<sup>tł</sup> 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g, Pomidory 50g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 258,3000 kcal  
Białko 10,8490 g  
Tłuszcz 9,8850 g  
Węglowodany 31,5890 g  
NKT 2,7665 g  
Cukry 0,6000 g  
Sód 487,2800 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 P02/2 Dieta łatwostrawna dla dzieci 4-9 lat:**

Wartość energetyczna 1 683,7296 kcal  
Białko 58,2897 g  
Tłuszcz 49,4335 g  
Węglowodany 193,7953 g  
NKT 15,0413 g  
Błonnik 9,3892 g  
Cukry 38,7757 g  
Sód 1 531,4147 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 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), Masło 82%tł 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

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mięsnym 250g \*(pszenica, mleko, seler), Makaron penne got z sosem bolońskim duszony 260g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Surówka z białej kapusty z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 055,0787 kcal  
Białko 31,9036 g  
Tłuszcz 37,5007 g  
Węglowodany 93,7101 g  
NKT 1,4060 g  
Błonnik 14,1040 g  
Cukry 10,4679 g  
Sód 188,7593 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 463,8800 kcal  
Białko 22,7160 g  
Tłuszcz 20,4360 g  
Węglowodany 42,9330 g  
NKT 3,7032 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 2,4400 g  
Sód 1 247,2700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 409,3087 kcal  
Białko 84,2816 g  
Tłuszcz 86,0887 g  
Węglowodany 254,5301 g  
NKT 12,0897 g  
Błonnik 22,0650 g  
Cukry 34,4379 g  
Sód 2 731,9693 mg

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

---

### **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 816,1600 kcal  
Białko 27,2460 g  
Tłuszcz 27,2170 g  
Węglowodany 108,8810 g  
NKT 9,6785 g  
Błonnik 3,1420 g  
Cukry 12,9300 g  
Sód 1 216,3700 mg

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

Filet ryby w galarecie z warzywami 110g \*(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Margaryna miękka 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 459,5400 kcal  
Białko 19,8530 g

Tłuszcz 15,0530 g  
Węglowodany 59,2600 g  
NKT 3,8245 g  
Błonnik 3,6500 g  
Cukry 2,2550 g  
Sód 576,8500 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 558,2856 kcal  
Białko 89,0698 g  
Tłuszcz 78,6921 g  
Węglowodany 303,8324 g  
NKT 17,2180 g  
Błonnik 28,3547 g  
Cukry 48,6148 g  
Sód 2 529,8419 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa selerowa na wyw mięsny 250g \*(pszenica, mleko, seler), Makaron penne got z sosem bolońskim duszony 260g \*(pszenica, jaja, seler, gorczyca), Surówka z białej kapusty z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 055,0787 kcal  
Białko 31,9036 g  
Tłuszcz 37,5007 g  
Węglowodany 93,7101 g  
NKT 1,4060 g  
Błonnik 14,1040 g  
Cukry 10,4679 g  
Sód 188,7593 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 656,7100 kcal  
Białko 23,8850 g

Tłuszcz 28,2110 g  
Węglowodany 68,6190 g  
NKT 6,3447 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 2,8500 g  
Sód 1 497,4000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 418,3887 kcal  
Białko 80,2156 g  
Tłuszcz 87,2037 g  
Węglowodany 253,3911 g  
NKT 15,1692 g  
Błonnik 20,5250 g  
Cukry 36,0479 g  
Sód 2 723,3993 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 451,4500 kcal

Białko 13,2230 g  
Tłuszcz 17,2840 g  
Węglowodany 58,0640 g  
NKT 5,6357 g  
Błonnik 3,6890 g  
Cukry 1,4850 g  
Sód 542,1000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 347,0756 kcal  
Białko 83,6478 g  
Tłuszcz 75,0931 g  
Węglowodany 269,8844 g  
NKT 16,4737 g  
Błonnik 24,0037 g  
Cukry 37,0448 g  
Sód 2 213,1019 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 617,1800 kcal  
Białko 24,4580 g  
Tłuszcz 24,8530 g  
Węglowodany 68,3130 g  
NKT 9,3885 g  
Błonnik 0,4380 g  
Cukry 12,8300 g  
Sód 881,4100 mg

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 009,4856 kcal  
Białko 33,9608 g  
Tłuszcz 29,4521 g  
Węglowodany 95,7514 g

NKT 1,8730 g  
Błonnik 17,1727 g  
Cukry 22,6298 g  
Sód 332,8219 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 379,2500 kcal  
Białko 11,7930 g  
Tłuszcz 15,5240 g  
Węglowodany 43,0640 g  
NKT 5,4957 g  
Błonnik 2,3390 g  
Cukry 1,7350 g  
Sód 457,7000 mg

## **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Barszcz burakowy z ziemniakami na wyw mięs 200g \*(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka duszona 180g \*(pszenica, seler), Makaron gotowany 100g \*(pszenica, jaja), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 120g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,1890 kcal  
Białko 30,2110 g  
Tłuszcz 26,7049 g  
Węglowodany 65,9561 g  
NKT 1,4610 g  
Błonnik 14,1782 g

Cukry 15,9105 g  
Sód 292,6874 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 366,2400 kcal  
Białko 13,0530 g  
Tłuszcz 8,0530 g  
Węglowodany 57,9000 g  
NKT 1,8045 g  
Błonnik 3,6500 g  
Cukry 1,4550 g  
Sód 550,0500 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 676,2390 kcal  
Białko 66,7900 g  
Tłuszcz 52,0429 g  
Węglowodany 204,2271 g  
NKT 9,5175 g  
Błonnik 22,0252 g  
Cukry 36,8855 g  
Sód 1 442,9574 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,4500 kcal  
Białko 15,4730 g  
Tłuszcz 18,8840 g  
Węglowodany 61,2640 g  
NKT 5,6357 g  
Błonnik 2,3390 g  
Cukry 1,3350 g  
Sód 492,1000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 341,5756 kcal  
Białko 83,1478 g  
Tłuszcz 74,5431 g  
Węglowodany 274,7344 g  
NKT 15,7887 g  
Błonnik 23,8537 g  
Cukry 47,6948 g  
Sód 1 809,6019 mg

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Papryka czerwona 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,3800 kcal  
Białko 28,5120 g  
Tłuszcz 32,8440 g  
Węglowodany 71,5690 g  
NKT 13,3430 g  
Błonnik 0,0030 g  
Cukry 13,0630 g  
Sód 954,4400 mg

## **Obiad**

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną na wy 250g \*(pszenica, mleko, orzechy, seler), Naleśniki z serem twarog półtł i cynamonem smażone 200g \*(pszenica, jaja, mleko), Jogurt naturalny 200g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 081,9318 kcal  
Białko 42,0583 g  
Tłuszcz 23,4680 g  
Węglowodany 123,9020 g  
NKT 4,9924 g  
Błonnik 14,6341 g  
Cukry 23,5350 g  
Sód 407,7720 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,1006 kcal  
Białko 17,5470 g  
Tłuszcz 26,3345 g  
Węglowodany 65,2278 g  
NKT 6,7144 g  
Błonnik 0,3990 g  
Cukry 1,4010 g  
Sód 1 142,7702 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

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

Wartość energetyczna 2 737,1124 kcal  
Białko 96,3533 g  
Tłuszcz 90,7625 g  
Węglowodany 315,4188 g  
NKT 25,2930 g  
Błonnik 17,9651 g  
Cukry 56,8290 g  
Sód 2 787,8022 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), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 732,4200 kcal  
Białko 32,3660 g  
Tłuszcz 29,2040 g  
Węglowodany 89,6350 g  
NKT 9,6882 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 14,9300 g  
Sód 574,3700 mg

### **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 670,2694 kcal  
Białko 19,7059 g  
Tłuszcz 7,4803 g  
Węglowodany 78,0833 g  
NKT 0,9894 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 11,5480 g  
Sód 201,9673 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 582,9706 kcal  
Białko 18,8370 g  
Tłuszcz 29,1115 g  
Węglowodany 62,6308 g

NKT 6,7744 g  
Błonnik 0,0840 g  
Cukry 0,6010 g  
Sód 551,4802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

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

Wartość energetyczna 2 337,3600 kcal  
Białko 79,1449 g  
Tłuszcz 73,9118 g  
Węglowodany 285,0691 g  
NKT 17,6952 g  
Błonnik 15,1860 g  
Cukry 45,9090 g  
Sód 1 610,6375 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 747,4700 kcal  
Białko 27,7610 g  
Tłuszcz 32,9740 g  
Węglowodany 80,8700 g  
NKT 13,4407 g  
Błonnik 3,5070 g  
Cukry 13,2300 g  
Sód 1 089,9200 mg

## **Obiad**

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną na wy 250g \*(pszenica, mleko, orzechy, seler), Naleśniki z serem twarog półtł i cynamonem smażone 200g \*(pszenica, jaja, mleko), Jogurt naturalny 200g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 081,9318 kcal  
Białko 42,0583 g  
Tłuszcz 23,4680 g  
Węglowodany 123,9020 g  
NKT 4,9924 g  
Błonnik 14,6341 g  
Cukry 23,5350 g  
Sód 407,7720 mg

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 100g \*(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek kiszony 60g, Papryka czerwona 50g, Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,2506 kcal  
Białko 17,1910 g  
Tłuszcz 26,2555 g  
Węglowodany 71,6738 g

NKT 6,8189 g  
Błonnik 1,7490 g  
Cukry 1,4140 g  
Sód 1 207,3002 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 597,1524 kcal  
Białko 88,3603 g  
Tłuszcz 83,1475 g  
Węglowodany 301,9458 g  
NKT 25,4320 g  
Błonnik 19,8901 g  
Cukry 56,1790 g  
Sód 2 706,4922 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 712,4200 kcal  
Białko 30,1160 g  
Tłuszcz 27,6040 g  
Węglowodany 86,4350 g  
NKT 9,6882 g  
Błonnik 1,7820 g  
Cukry 15,0800 g  
Sód 624,3700 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, seler), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,2694 kcal  
Białko 19,7059 g  
Tłuszcz 7,4803 g  
Węglowodany 78,0833 g  
NKT 0,9894 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 11,5480 g  
Sód 201,9673 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,9706 kcal  
Białko 16,5870 g  
Tłuszcz 27,5115 g  
Węglowodany 59,4308 g  
NKT 6,7744 g

Błonnik 1,4340 g  
Cukry 0,7510 g  
Sód 601,4802 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

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

Wartość energetyczna 2 088,1600 kcal  
Białko 67,7589 g  
Tłuszcz 63,0458 g  
Węglowodany 249,4491 g  
NKT 17,6320 g  
Błonnik 14,9570 g  
Cukry 45,3790 g  
Sód 1 429,3175 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 120g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,6200 kcal  
Białko 30,4460 g  
Tłuszcz 26,3640 g  
Węglowodany 91,0350 g  
NKT 9,6282 g  
Błonnik 0,4320 g  
Cukry 15,7300 g  
Sód 722,7700 mg

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g \*(pszenica, seler), ziemniaki puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda mineralna 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko), Filet z dorsza duszony 100g \*(pszenica, dorsz)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,2694 kcal  
Białko 19,7059 g  
Tłuszcz 7,4803 g  
Węglowodany 72,8833 g  
NKT 0,9894 g  
Błonnik 11,7410 g  
Cukry 5,7880 g

Sód 201,9673 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 591,1706 kcal

Białko 16,9170 g

Tłuszcz 26,2715 g

Węglowodany 64,0308 g

NKT 6,7144 g

Błonnik 0,0840 g

Cukry 1,4010 g

Sód 699,8802 mg

## **Dodatek 3 K**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 169,0000 kcal

Białko 6,6000 g

Tłuszcz 4,7500 g

Węglowodany 21,8000 g

NKT 2,0600 g

Błonnik 3,6000 g

Cukry 21,8000 g

Sód 63,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 148,2600 kcal

Białko 80,5549 g

Tłuszcz 72,5318 g

Węglowodany 278,9691 g

NKT 19,4552 g

Błonnik 18,7860 g

Cukry 45,5490 g

Sód 1 968,9375 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtł z koperkiem 40g \*(mleko), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Sałata zielona 20g, Chleb graham 40g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 562,4900 kcal

Białko 24,9000 g

Tłuszcz 17,9930 g

Węglowodany 76,5500 g

NKT 5,9750 g

Błonnik 0,3970 g

Cukry 12,1000 g

Sód 519,4100 mg

## **Obiad**

Zupa jarzynowa na wyw mięs 180g \*(pszenica, mleko), Filet z dorsza duszony 90g \*(pszenica, dorsz), ziemniaki puree 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 608,9400 kcal

Białko 16,7920 g

Tłuszcz 5,8390 g

Węglowodany 69,2590 g

NKT 2,0974 g

Błonnik 10,3160 g

Cukry 10,3730 g

Sód 149,9801 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 60g \*(jaja), Masło 82% $\dagger$  8g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 429,8400 kcal  
Białko 12,2160 g  
Tłuszcz 15,3600 g  
Węglowodany 57,7710 g  
NKT 3,4100 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 0,5560 g  
Sód 539,6700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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

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

Wartość energetyczna 1 817,7700 kcal  
Białko 56,1580 g  
Tłuszcz 39,9420 g  
Węglowodany 240,0800 g  
NKT 11,7624 g  
Błonnik 13,5630 g  
Cukry 51,0290 g  
Sód 1 212,5601 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 250g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,2500 kcal  
Białko 32,3230 g  
Tłuszcz 29,2020 g  
Węglowodany 89,6580 g  
NKT 9,6870 g  
Błonnik 0,3970 g  
Cukry 14,9000 g  
Sód 574,8100 mg

## **Obiad**

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

**Wartości odżywcze:**

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

***Dodatek Podwieczorku***

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

**Wartości odżywcze:**

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

***Kolacja***

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

**Wartości odżywcze:**

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

***Dodatek 2 Kolacji***

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

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

Wartość energetyczna 2 471,2900 kcal  
Białko 75,9680 g  
Tłuszcz 89,7360 g  
Węglowodany 285,8880 g  
NKT 19,6620 g  
Błonnik 17,0320 g  
Cukry 43,7090 g  
Sód 1 559,3000 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