



**Czwartek 25-06-2026**

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

### ***Śniadanie***

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(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 619,5300 kcal

Białko 22,4980 g

Tłuszcz 23,5430 g

Węglowodany 70,5230 g

NKT 9,3345 g

Błonnik 3,4030 g

Cukry 12,3000 g

Sód 1 198,9100 mg

### ***Obiad***

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), 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 912,0742 kcal

Białko 28,0166 g

Tłuszcz 20,9845 g

Węglowodany 98,7634 g

NKT 3,1076 g

Błonnik 15,2728 g

Cukry 10,5342 g

Sód 780,7389 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal

Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g

Węglowodany 11,0000 g

NKT 0,1000 g

Błonnik 1,5000 g

Cukry 10,0000 g

Sód 2,0000 mg

### ***Kolacja***

Polędwica drobiowa 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g \*(jaja), Masło 82% 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 2 317,3742 kcal  
Białko 78,8406 g  
Tłuszcz 69,7885 g  
Węglowodany 266,0844 g  
NKT 20,2151 g  
Błonnik 22,5758 g  
Cukry 37,9032 g  
Sód 3 041,0689 mg

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

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(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 757,3300 kcal  
Białko 32,9780 g  
Tłuszcz 28,5030 g  
Węglowodany 90,0830 g  
NKT 9,8745 g  
Błonnik 3,4030 g  
Cukry 12,7000 g  
Sód 1 249,3100 mg

**Obiad**

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

**Wartości odżywcze:**

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

**Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

**Wartości odżywcze:**

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

**Kolacja**

Polędwica drobiowa parzona 50g \*(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82%

tłuszczu 17g \*(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 495,1100 kcal  
Białko 97,7260 g  
Tłuszcz 80,1100 g  
Węglowodany 285,7250 g  
NKT 23,9610 g  
Błonnik 23,7130 g  
Cukry 37,9610 g  
Sód 2 503,7501 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(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 746,0300 kcal  
Białko 23,8480 g  
Tłuszcz 24,1430 g  
Węglowodany 96,0230 g  
NKT 9,4845 g  
Błonnik 4,7530 g  
Cukry 12,6500 g  
Sód 1 448,9100 mg

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), 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 912,0742 kcal  
Białko 28,0166 g  
Tłuszcz 20,9845 g  
Węglowodany 98,7634 g  
NKT 3,1076 g  
Błonnik 15,2728 g  
Cukry 10,5342 g  
Sód 780,7389 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 2 321,6742 kcal  
Białko 76,7106 g  
Tłuszcz 69,7285 g  
Węglowodany 272,7844 g  
NKT 20,3251 g  
Błonnik 25,1258 g  
Cukry 27,7532 g  
Sód 3 240,6689 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(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 691,7300 kcal  
Białko 23,9280 g  
Tłuszcz 25,3030 g  
Węglowodany 85,5230 g  
NKT 9,4745 g  
Błonnik 4,7530 g  
Cukry 12,0500 g  
Sód 1 283,3100 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**

Polędwica 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 2 335,5100 kcal  
Białko 85,5260 g  
Tłuszcz 75,0100 g  
Węglowodany 266,9650 g  
NKT 23,4610 g  
Błonnik 24,9130 g  
Cukry 27,4610 g  
Sód 2 585,7501 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(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 619,5300 kcal  
Białko 22,4980 g  
Tłuszcz 23,5430 g  
Węglowodany 70,5230 g  
NKT 9,3345 g  
Błonnik 3,4030 g  
Cukry 12,3000 g  
Sód 1 198,9100 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 2 269,6400 kcal  
Białko 95,8150 g  
Tłuszcz 83,1000 g  
Węglowodany 269,6840 g  
NKT 23,9888 g  
Błonnik 21,3420 g  
Cukry 22,1740 g  
Sód 2 918,2001 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**

Poładwica 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 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%tł 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 z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal  
Białko 23,2990 g  
Tłuszcz 27,8550 g  
Węglowodany 96,7280 g  
NKT 10,3386 g  
Błonnik 2,6730 g  
Cukry 13,5750 g  
Sód 1 146,2200 mg

## Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g \*(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,8266 kcal  
Białko 43,7672 g  
Tłuszcz 15,5572 g  
Węglowodany 143,9274 g  
NKT 1,9457 g  
Błonnik 28,2751 g  
Cukry 34,5164 g  
Sód 755,9777 mg

## Dodatek Podwieczorku

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

### Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,7500 kcal  
Białko 16,0130 g  
Tłuszcz 18,4800 g  
Węglowodany 62,3130 g  
NKT 6,1877 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5300 g  
Sód 929,4600 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal  
Białko 9,9000 g

Tłuszcz 5,4000 g  
Węglowodany 9,0000 g  
NKT 1,8000 g  
Cukry 1,8000 g  
Sód 113,4000 mg

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

Wartość energetyczna 2 719,8566 kcal  
Białko 99,8892 g  
Tłuszcz 73,8022 g  
Węglowodany 341,5484 g  
NKT 21,9740 g  
Błonnik 34,2671 g  
Cukry 52,6214 g  
Sód 3 213,8577 mg

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 727,7100 kcal  
Białko 27,5630 g  
Tłuszcz 28,5880 g  
Węglowodany 91,6360 g  
NKT 8,5745 g  
Błonnik 2,7230 g  
Cukry 12,9240 g  
Sód 1 047,6600 mg

### **Obiad**

Barszcz burakowy z makronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, 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 976,8533 kcal  
Białko 32,0828 g  
Tłuszcz 31,7871 g  
Węglowodany 84,2024 g  
NKT 1,4676 g  
Błonnik 16,9201 g  
Cukry 19,2763 g  
Sód 260,9939 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Twaróg półtłusty 20g \*(mleko), 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), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, 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 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 525,5033 kcal  
Białko 92,9598 g  
Tłuszcz 93,4011 g  
Węglowodany 272,4604 g  
NKT 19,9030 g  
Błonnik 21,8511 g  
Cukry 35,8303 g  
Sód 2 472,4339 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Ogórek świeży 50g, Chleb razowy 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,9800 kcal  
Białko 23,2990 g  
Tłuszcz 27,8550 g  
Węglowodany 96,7280 g  
NKT 10,3386 g  
Błonnik 2,6730 g  
Cukry 13,5750 g  
Sód 1 146,2200 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Fasolka po bretońsku gotowana 280g \*(pszenica, orzechy, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Jabłko 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 125,8266 kcal  
Białko 43,7672 g  
Tłuszcz 15,5572 g  
Węglowodany 143,9274 g  
NKT 1,9457 g  
Błonnik 28,2751 g  
Cukry 34,5164 g  
Sód 755,9777 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82 %tł 20g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 533,1900 kcal  
Białko 16,0340 g  
Tłuszcz 20,9550 g

Węglowodany 62,3340 g  
NKT 7,1177 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5300 g  
Sód 929,7300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 543,5966 kcal  
Białko 93,0002 g  
Tłuszcz 69,7672 g  
Węglowodany 311,9894 g  
NKT 21,2020 g  
Błonnik 31,3771 g  
Cukry 51,4214 g  
Sód 2 945,3277 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 745,1400 kcal  
Białko 25,9960 g  
Tłuszcz 30,9540 g  
Węglowodany 91,7790 g  
NKT 10,3665 g  
Błonnik 2,7270 g  
Cukry 12,8250 g  
Sód 935,0800 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, 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 976,8533 kcal  
Białko 32,0828 g  
Tłuszcz 31,7871 g  
Węglowodany 84,2024 g  
NKT 1,4676 g  
Błonnik 16,9201 g  
Cukry 19,2763 g  
Sód 260,9939 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 20g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb razowy 120g \*(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,6900 kcal  
Białko 19,6340 g  
Tłuszcz 23,1550 g  
Węglowodany 91,0340 g

NKT 7,2677 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,7300 g  
Sód 1 129,7300 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 522,2833 kcal  
Białko 87,6128 g  
Tłuszcz 91,2961 g  
Węglowodany 276,0154 g  
NKT 20,9018 g  
Błonnik 20,0761 g  
Cukry 35,6313 g  
Sód 2 439,2039 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 82%tł 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,5800 kcal  
Białko 22,9080 g  
Tłuszcz 27,7380 g  
Węglowodany 82,0230 g  
NKT 10,2385 g  
Błonnik 1,3230 g  
Cukry 13,4250 g  
Sód 985,3600 mg

## **Dodatek 3 S**

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

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 makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda Źródłana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8533 kcal  
Białko 32,0828 g  
Tłuszcz 31,7871 g  
Węglowodany 79,0024 g  
NKT 1,4676 g  
Błonnik 16,9201 g

Cukry 13,5163 g  
Sód 260,9939 mg

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, 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 2 206,6733 kcal  
Białko 87,0148 g  
Tłuszcz 89,9711 g  
Węglowodany 244,3474 g  
NKT 21,5970 g  
Błonnik 19,1011 g  
Cukry 31,4213 g  
Sód 2 412,5339 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 180g \*(mleko), Szynka wieprzowa gotowana 30g, Margaryna miękka 8g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Pomidory 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 400,1177 kcal  
Białko 16,4261 g  
Tłuszcz 15,8371 g  
Węglowodany 48,7396 g  
NKT 4,9380 g  
Błonnik 2,0630 g  
Cukry 8,5156 g  
Sód 600,2422 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 200g \*(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 90g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 100g, ziemniaki gotowane 120g, Woda z sokiem malinowym 180g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,0021 kcal  
Białko 25,3131 g  
Tłuszcz 21,3384 g  
Węglowodany 53,6021 g  
NKT 0,8655 g  
Błonnik 11,5252 g  
Cukry 13,2962 g  
Sód 206,3946 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 264,3700 kcal  
Białko 10,4900 g  
Tłuszcz 10,6870 g  
Węglowodany 32,1080 g  
NKT 3,0557 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,5300 g  
Sód 432,2000 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 432,0898 kcal  
Białko 62,7292 g  
Tłuszcz 54,0125 g  
Węglowodany 156,6497 g  
NKT 10,7192 g  
Błonnik 17,6172 g  
Cukry 39,1418 g  
Sód 1 355,2368 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z ryżem 250g \*(mleko), szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna miękka 17g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 727,7100 kcal  
Białko 27,5630 g  
Tłuszcz 28,5880 g  
Węglowodany 91,6360 g  
NKT 8,5745 g  
Błonnik 2,7230 g  
Cukry 12,9240 g  
Sód 1 047,6600 mg

## **Obiad**

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g \*(pszenica, jaja, 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 976,8533 kcal  
Białko 32,0828 g  
Tłuszcz 31,7871 g  
Węglowodany 84,2024 g  
NKT 1,4676 g  
Błonnik 16,9201 g  
Cukry 19,2763 g  
Sód 260,9939 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, 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 170g \*(mleko)

#### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 382,7133 kcal  
Białko 85,8288 g  
Tłuszcz 86,2451 g  
Węglowodany 255,7514 g  
NKT 18,1498 g  
Błonnik 25,0221 g  
Cukry 49,8803 g  
Sód 2 256,1139 mg

## Śniadanie

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

### Wartości odżywcze:

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

## Obiad

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,8285 kcal  
Białko 26,7556 g  
Tłuszcz 27,0348 g  
Węglowodany 108,5680 g  
NKT 5,5854 g  
Błonnik 21,3960 g  
Cukry 13,3690 g  
Sód 427,6725 mg

## Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 545,9300 kcal  
Białko 22,3660 g  
Tłuszcz 18,6530 g  
Węglowodany 64,3890 g  
NKT 6,0989 g  
Błonnik 0,3150 g  
Cukry 2,5600 g  
Sód 1 380,7800 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal  
Białko 6,4500 g

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

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

Wartość energetyczna 2 376,1885 kcal  
Białko 81,4506 g  
Tłuszcz 75,0678 g  
Węglowodany 279,1850 g  
NKT 22,7079 g  
Błonnik 27,7140 g  
Cukry 47,2290 g  
Sód 2 766,3225 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 891,7100 kcal  
Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 82,4130 g  
NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 13,3820 g  
Sód 339,8301 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 553,2400 kcal  
Białko 23,6770 g

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 376,8000 kcal  
Białko 89,0140 g  
Tłuszcz 83,7220 g  
Węglowodany 268,1440 g  
NKT 25,9030 g  
Błonnik 27,5450 g  
Cukry 46,0420 g  
Sód 2 121,2001 mg

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 989,8285 kcal  
Białko 26,7556 g  
Tłuszcz 27,0348 g  
Węglowodany 108,5680 g  
NKT 5,5854 g  
Błonnik 21,3960 g  
Cukry 13,3690 g  
Sód 427,6725 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0000 kcal  
Białko 19,5760 g

Tłuszcz 18,3500 g  
Węglowodany 56,5320 g  
NKT 6,1769 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 2,0606 g  
Sód 1 311,2900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 186,2585 kcal  
Białko 72,5106 g  
Tłuszcz 71,7648 g  
Węglowodany 246,1780 g  
NKT 21,4609 g  
Błonnik 25,5990 g  
Cukry 38,4296 g  
Sód 2 625,3325 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal  
Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 82,4130 g  
NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 13,3820 g  
Sód 339,8301 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,8000 kcal

Białko 21,4060 g  
Tłuszcz 19,8300 g  
Węglowodany 58,5920 g  
NKT 6,1589 g  
Błonnik 1,3500 g  
Cukry 1,9100 g  
Sód 839,4900 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 181,0400 kcal  
Białko 78,5760 g  
Tłuszcz 75,2200 g  
Węglowodany 238,0780 g  
NKT 23,6485 g  
Błonnik 24,3450 g  
Cukry 38,0420 g  
Sód 2 147,8301 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7100 kcal

Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 77,2130 g  
NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 7,6220 g  
Sód 339,8301 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 198,3100 kcal  
Białko 93,5290 g  
Tłuszcz 86,3980 g  
Węglowodany 251,1730 g  
NKT 27,2937 g  
Błonnik 21,9740 g  
Cukry 26,1520 g  
Sód 2 726,1501 mg

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

---

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Kiełbasa szynkowa parzona 28g, Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Margaryna miękka 8g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,6900 kcal  
Białko 22,7560 g  
Tłuszcz 17,3250 g  
Węglowodany 84,0690 g  
NKT 5,5580 g  
Błonnik 2,7530 g  
Cukry 12,7500 g  
Sód 826,5800 mg

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięsny 250g \*(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 100g \*(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 100g, Surówka z marchwi i selera 100g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 703,4300 kcal  
Białko 20,2420 g  
Tłuszcz 21,1970 g

Węglowodany 57,0030 g  
NKT 5,4821 g  
Błonnik 14,8360 g  
Cukry 11,8240 g  
Sód 271,2501 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 265,1800 kcal  
Białko 12,6280 g  
Tłuszcz 10,3850 g  
Węglowodany 30,7260 g  
NKT 2,9362 g  
Cukry 0,9300 g  
Sód 429,6700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 738,1000 kcal  
Białko 61,6860 g  
Tłuszcz 51,2470 g  
Węglowodany 201,1580 g  
NKT 15,1683 g  
Błonnik 21,0090 g  
Cukry 38,1440 g  
Sód 1 585,9001 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

Cukry 12,6000 g  
Sód 918,1100 mg

## **Obiad**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal  
Białko 29,4820 g  
Tłuszcz 27,0270 g  
Węglowodany 82,4130 g  
NKT 7,6411 g  
Błonnik 20,1420 g  
Cukry 13,3820 g  
Sód 339,8301 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Jabłko 150g

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,2400 kcal  
Białko 23,6770 g  
Tłuszcz 23,9050 g  
Węglowodany 61,8130 g  
NKT 7,0889 g  
Cukry 1,7600 g  
Sód 789,7600 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 376,8000 kcal  
Białko 89,0140 g  
Tłuszcz 83,7220 g  
Węglowodany 268,1440 g  
NKT 25,9030 g  
Błonnik 27,5450 g  
Cukry 46,0420 g  
Sód 2 121,2001 mg

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g \*(seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,6092 kcal  
Białko 32,8609 g  
Tłuszcz 24,4220 g  
Węglowodany 84,6995 g  
NKT 0,9554 g  
Błonnik 18,1879 g  
Cukry 5,8850 g  
Sód 146,5703 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 485,1100 kcal  
Białko 22,1310 g  
Tłuszcz 17,1580 g  
Węglowodany 54,6010 g  
NKT 3,9212 g  
Błonnik 4,5290 g  
Cukry 2,0700 g  
Sód 1 048,6800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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 2 236,1792 kcal  
Białko 87,2839 g  
Tłuszcz 71,9180 g  
Węglowodany 264,6955 g  
NKT 15,6176 g  
Błonnik 29,0099 g  
Cukry 39,1180 g  
Sód 2 468,4403 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 552,7700 kcal  
Białko 19,9500 g

Tłuszcz 25,8830 g  
Węglowodany 57,7300 g  
NKT 6,9312 g  
Błonnik 3,1790 g  
Cukry 1,8200 g  
Sód 854,8100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 255,2800 kcal  
Białko 93,6230 g  
Tłuszcz 78,8500 g  
Węglowodany 241,7090 g  
NKT 23,1131 g  
Błonnik 21,9570 g  
Cukry 25,6650 g  
Sód 2 241,6200 mg

**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), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g \*(seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g \*(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Fasolka szparagowa cięta gotowana 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 802,6092 kcal  
Białko 32,8609 g  
Tłuszcz 24,4220 g  
Węglowodany 84,6995 g  
NKT 0,9554 g  
Błonnik 18,1879 g  
Cukry 5,8850 g  
Sód 146,5703 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,7100 kcal  
Białko 20,4310 g  
Tłuszcz 16,7580 g

Węglowodany 54,2610 g  
NKT 3,8212 g  
Błonnik 4,5290 g  
Cukry 1,8700 g  
Sód 1 044,6800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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 2 157,3792 kcal  
Białko 80,0839 g  
Tłuszcz 66,0080 g  
Węglowodany 260,9355 g  
NKT 14,1116 g  
Błonnik 27,4699 g  
Cukry 38,2680 g  
Sód 2 312,6403 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), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g \*(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal  
Białko 19,9500 g  
Tłuszcz 25,8830 g  
Węglowodany 57,7300 g

NKT 6,9312 g  
Błonnik 3,1790 g  
Cukry 1,8200 g  
Sód 854,8100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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 2 178,8800 kcal  
Białko 77,8730 g  
Tłuszcz 66,4400 g  
Węglowodany 253,5390 g  
NKT 19,7871 g  
Błonnik 22,9170 g  
Cukry 41,3150 g  
Sód 2 015,3200 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

Sód 202,0500 mg

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,7100 kcal  
Białko 22,1310 g  
Tłuszcz 16,8580 g  
Węglowodany 52,2610 g  
NKT 3,7212 g  
Błonnik 1,8290 g  
Cukry 2,1700 g  
Sód 1 001,6800 mg

## **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,4500 kcal  
Białko 22,1200 g  
Tłuszcz 14,7100 g  
Węglowodany 76,7300 g  
NKT 2,7751 g  
Błonnik 11,6250 g  
Cukry 5,6600 g  
Sód 143,1000 mg

## **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 271,0900 kcal  
Białko 9,5310 g  
Tłuszcz 12,4100 g  
Węglowodany 27,1510 g  
NKT 3,3895 g  
Błonnik 2,1150 g  
Cukry 1,1100 g  
Sód 488,9700 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

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 1 541,4831 kcal  
Białko 53,9374 g  
Tłuszcz 43,7271 g  
Węglowodany 194,2558 g  
NKT 12,4293 g  
Błonnik 16,1470 g  
Cukry 30,2700 g  
Sód 1 188,9710 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), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g \*(seler), Gulasz ze schabu gotowany w sosie pietruszkowym 150g \*

(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

#### Wartości odżywcze:

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

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 552,7700 kcal  
Białko 19,9500 g  
Tłuszcz 25,8830 g  
Węglowodany 57,7300 g  
NKT 6,9312 g  
Błonnik 3,1790 g  
Cukry 1,8200 g  
Sód 854,8100 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

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 2 263,7800 kcal  
Białko 83,9730 g  
Tłuszcz 73,3000 g  
Węglowodany 257,2090 g  
NKT 21,2931 g  
Błonnik 21,9570 g  
Cukry 41,6650 g  
Sód 2 117,1200 mg

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsny 250g \*(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy ze śliwką smażony 90g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 124,9100 kcal  
Białko 27,7760 g  
Tłuszcz 40,3950 g  
Węglowodany 110,5780 g  
NKT 7,3086 g  
Błonnik 23,0090 g  
Cukry 22,2627 g  
Sód 416,7500 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 2 669,1300 kcal  
Białko 89,4180 g  
Tłuszcz 97,0290 g  
Węglowodany 282,9620 g  
NKT 23,8297 g  
Błonnik 24,9470 g  
Cukry 62,5887 g  
Sód 3 362,1700 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), Szyunka 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**

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsny 250g \*(pszenica, seler), kotlet mielony wieprzowy z śliwką  
smażony 90g \*(pszenica, jaja), Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g, Surówka z  
marchwi i ananasa olejem 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 124,9100 kcal  
Białko 27,7760 g  
Tłuszcz 40,3950 g  
Węglowodany 110,5780 g  
NKT 7,3086 g  
Błonnik 23,0090 g  
Cukry 22,2627 g  
Sód 416,7500 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 2 655,1300 kcal

Białko 87,7180 g

Tłuszcz 97,0790 g

Węglowodany 284,9620 g

NKT 23,8997 g

Błonnik 28,9970 g

Cukry 44,6387 g

Sód 3 653,6700 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 mięsnym 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 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), Kotlet de Volaille duszony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej 150g \*(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 148,8000 kcal  
Białko 41,3710 g  
Tłuszcz 40,9390 g  
Węglowodany 96,9630 g  
NKT 5,0563 g  
Błonnik 15,5110 g  
Cukry 11,0345 g  
Sód 450,1601 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 2 752,3700 kcal  
Białko 97,8650 g  
Tłuszcz 92,5490 g  
Węglowodany 311,0010 g  
NKT 23,3631 g  
Błonnik 26,9510 g  
Cukry 31,1475 g  
Sód 2 635,2401 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), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g \*(seler)

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 904,3500 kcal  
Białko 30,0300 g  
Tłuszcz 33,1450 g  
Węglowodany 71,2400 g  
NKT 8,5659 g  
Błonnik 17,8200 g  
Cukry 11,7400 g  
Sód 290,2500 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**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 515,6100 kcal  
Białko 18,8930 g  
Tłuszcz 21,3200 g  
Węglowodany 63,7520 g  
NKT 6,2737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,1300 g  
Sód 436,0000 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:**

Wartość energetyczna 2 473,1900 kcal  
Białko 91,0870 g  
Tłuszcz 91,6910 g  
Węglowodany 274,7770 g  
NKT 26,9877 g  
Błonnik 26,8100 g  
Cukry 29,9400 g  
Sód 2 065,6000 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), Kotlet de Volaille duszony 100g \*(pszenica, jaja, mleko), Surówka z kapusty pekińskiej 150g \*(gorczyca), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 148,8000 kcal  
Białko 41,3710 g  
Tłuszcz 40,9390 g  
Węglowodany 96,9630 g  
NKT 5,0563 g  
Błonnik 15,5110 g  
Cukry 11,0345 g  
Sód 450,1601 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 2 557,1200 kcal  
Białko 90,7970 g  
Tłuszcz 86,4130 g  
Węglowodany 282,0350 g  
NKT 21,8032 g  
Błonnik 24,0220 g  
Cukry 30,1075 g  
Sód 2 226,2701 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), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g \*(seler)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,3500 kcal  
Białko 30,0300 g  
Tłuszcz 33,1450 g  
Węglowodany 71,2400 g  
NKT 8,5659 g  
Błonnik 17,8200 g  
Cukry 11,7400 g  
Sód 290,2500 mg

## **Kolacja**

Ser twarogowy półtłusty z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(mleko), 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 495,6100 kcal  
Białko 16,6430 g  
Tłuszcz 19,7200 g  
Węglowodany 60,5520 g  
NKT 6,2737 g  
Błonnik 2,2790 g  
Cukry 2,2800 g  
Sód 486,0000 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 220,4400 kcal  
Białko 78,9190 g  
Tłuszcz 81,0050 g  
Węglowodany 239,1610 g  
NKT 25,3278 g  
Błonnik 29,0810 g  
Cukry 29,5000 g  
Sód 1 806,6300 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), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g \*(seler)

#### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,3500 kcal  
Białko 30,0300 g  
Tłuszcz 33,1450 g  
Węglowodany 71,2400 g  
NKT 8,5659 g  
Błonnik 17,8200 g  
Cukry 11,7400 g  
Sód 290,2500 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 2 472,3200 kcal  
Białko 89,8340 g  
Tłuszcz 87,8750 g  
Węglowodany 263,4780 g  
NKT 27,5377 g  
Błonnik 24,3600 g  
Cukry 30,4530 g  
Sód 2 463,6300 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), ziemniaki gotowane 50g, Woda z sokiem malinowym 200g,

Marchew i seler gotowane 100g \*(seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 641,8253 kcal  
Białko 21,8214 g  
Tłuszcz 18,8156 g  
Węglowodany 45,5087 g  
NKT 5,8512 g  
Błonnik 12,2615 g  
Cukry 9,8180 g  
Sód 206,1310 mg

### ***Dodatek Podwieczorku***

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

### ***Kolacja***

Twaróg półtłusty 40g \*(mleko), Masło 82% tłuszczu 8g \*(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 421,6300 kcal  
Białko 15,4700 g  
Tłuszcz 13,0310 g  
Węglowodany 62,1720 g  
NKT 3,2417 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,5700 g  
Sód 423,4000 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 1 651,3396 kcal  
Białko 61,8342 g  
Tłuszcz 48,8175 g  
Węglowodany 186,8501 g  
NKT 15,2471 g  
Błonnik 20,1225 g  
Cukry 31,2680 g  
Sód 1 260,5489 mg

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

---

### ***Śniadanie***

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g \*(pszenica, mleko), Szyńka drobiowa 50g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), 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), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Marchew i seler gotowane 150g \*(seler)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 904,3500 kcal  
Białko 30,0300 g  
Tłuszcz 33,1450 g  
Węglowodany 71,2400 g  
NKT 8,5659 g  
Błonnik 17,8200 g  
Cukry 11,7400 g  
Sód 290,2500 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus jabłko-banan 100g

### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,6100 kcal  
Białko 18,8930 g  
Tłuszcz 21,3200 g  
Węglowodany 63,7520 g  
NKT 6,2737 g  
Błonnik 0,9290 g  
Cukry 2,1300 g  
Sód 436,0000 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:**

Wartość energetyczna 2 334,4400 kcal  
Białko 84,3190 g

Tłuszcz 84,5050 g  
Węglowodany 256,5610 g  
NKT 25,4278 g  
Błonnik 27,8810 g  
Cukry 39,2000 g  
Sód 1 708,6300 mg

## Śniadanie

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

### Wartości odżywcze:

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

## Obiad

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

### Wartości odżywcze:

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

## Dodatek Podwieczorku

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

### Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 491,5700 kcal  
Białko 12,4930 g  
Tłuszcz 22,8760 g  
Węglowodany 52,6070 g  
NKT 6,4117 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 1,4300 g  
Sód 843,4100 mg

## Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 74,0000 kcal  
Białko 0,9000 g

Tłuszcz 0,3000 g  
Węglowodany 11,0000 g  
NKT 0,1000 g  
Błonnik 1,5000 g  
Cukry 10,0000 g  
Sód 2,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 595,6059 kcal  
Białko 81,5980 g  
Tłuszcz 93,2170 g  
Węglowodany 289,4928 g  
NKT 27,1386 g  
Błonnik 24,0428 g  
Cukry 38,3290 g  
Sód 3 019,7806 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

Wartość energetyczna 387,0700 kcal  
Białko 11,6930 g

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

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

**Dieta: D01 Dieta podstawowa**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,8200 kcal  
Białko 14,1180 g

Tłuszcz 29,5260 g  
Węglowodany 54,8820 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 3,1290 g  
Cukry 1,1300 g  
Sód 916,4100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

**Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:**

Wartość energetyczna 2 471,0659 kcal  
Białko 76,0680 g  
Tłuszcz 93,2870 g  
Węglowodany 261,8088 g  
NKT 25,5191 g  
Błonnik 23,4778 g  
Cukry 36,8090 g  
Sód 2 821,9306 mg

**Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.**

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 513,5700 kcal  
Białko 13,0430 g

Tłuszcz 24,3760 g  
Węglowodany 57,8070 g  
NKT 6,5117 g  
Błonnik 1,7790 g  
Cukry 0,9800 g  
Sód 836,4100 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 127,7600 kcal  
Białko 68,4180 g  
Tłuszcz 68,0400 g  
Węglowodany 249,9080 g  
NKT 19,7312 g  
Błonnik 20,4170 g  
Cukry 38,0290 g  
Sód 2 077,0101 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 S**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 598,7100 kcal  
Białko 27,1260 g

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 K**

Jogurt naturalny 200g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 136,4000 kcal  
Białko 84,1180 g  
Tłuszcz 77,4400 g  
Węglowodany 264,0380 g  
NKT 23,2712 g  
Błonnik 17,6170 g  
Cukry 25,7690 g  
Sód 2 653,0201 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g \*(seler, gorczyca), Pierogi leniwe z twarogiem półtł, ziemniakami gotow 180g \*(pszenica, jaja, mleko, orzechy), Surówka z marchwi i selera 100g \*(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 602,1710 kcal  
Białko 19,9500 g  
Tłuszcz 6,8298 g

Węglowodany 63,2098 g  
NKT 1,4532 g  
Błonnik 9,2808 g  
Cukry 10,6386 g  
Sód 172,4190 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 301,2500 kcal  
Białko 10,2500 g  
Tłuszcz 14,9110 g  
Węglowodany 32,2040 g  
NKT 3,3917 g  
Błonnik 0,4290 g  
Cukry 0,6100 g  
Sód 509,8000 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 511,2853 kcal  
Białko 55,6461 g  
Tłuszcz 40,2249 g  
Węglowodany 176,1982 g  
NKT 11,3267 g  
Błonnik 14,0418 g  
Cukry 31,1786 g  
Sód 1 328,9370 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

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

## **Obiad**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus jabłko-banan 100g

### Wartości odżywcze:

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

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

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

## **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), 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**

Zupa fasolowa na wywarze warz 250g \*(pszenica, 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 1 056,4200 kcal  
Białko 42,3330 g  
Tłuszcz 22,9120 g  
Węglowodany 118,4440 g  
NKT 4,6746 g  
Błonnik 11,6900 g  
Cukry 16,5280 g  
Sód 260,3901 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 2 711,6006 kcal  
Białko 96,6280 g  
Tłuszcz 90,2065 g  
Węglowodany 309,9608 g  
NKT 24,9752 g  
Błonnik 15,0210 g  
Cukry 49,8220 g  
Sód 2 640,4203 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**

Naleśniki z serem twarog półtł i cynamonem smażone 200g \*(pszenica, jaja, mleko), Jogurt naturalny 200g \*(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Zupa fasolowa na wyw warz 250g \*(pszenica, orzechy, seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 056,4200 kcal  
Białko 42,3330 g  
Tłuszcz 22,9120 g  
Węglowodany 118,4440 g  
NKT 4,6746 g  
Błonnik 11,6900 g  
Cukry 16,5280 g  
Sód 260,3901 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 2 571,6406 kcal  
Białko 88,6350 g  
Tłuszcz 82,5915 g  
Węglowodany 296,4878 g  
NKT 25,1142 g  
Błonnik 16,9460 g  
Cukry 49,1720 g  
Sód 2 559,1103 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%<sup>tł</sup> 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

## Śniadanie

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

### Wartości odżywcze:

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

## Obiad

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

### Wartości odżywcze:

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

## Dodatek Podwieczorku

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

### Wartości odżywcze:

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

## Kolacja

Kiełbasa śląska gotwana 92g, Musztarda \*(gorczyca), Ogórek konserwowy 60g \*(gorczyca), Papryka czerwona 50g, Masło 82% tłuszczu 17g \*(mleko), Chleb graham 80g \*(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,5700 kcal  
Białko 24,3860 g  
Tłuszcz 22,2110 g  
Węglowodany 46,1580 g  
NKT 5,5530 g  
Cukry 1,0430 g  
Sód 1 637,8200 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 2 609,6968 kcal  
Białko 104,1420 g  
Tłuszcz 91,4241 g  
Węglowodany 268,5380 g  
NKT 20,0011 g  
Błonnik 22,1160 g  
Cukry 52,8350 g  
Sód 3 058,1502 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Obiad**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Dodatek Podwieczorku**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

### **Kolacja**

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

#### **Wartości odżywcze:**

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 535,7100 kcal  
Białko 23,4470 g  
Tłuszcz 18,5460 g  
Węglowodany 57,8390 g  
NKT 3,4830 g  
Błonnik 2,7000 g  
Cukry 0,9430 g  
Sód 1 791,0900 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 2 456,1368 kcal  
Białko 95,7760 g  
Tłuszcz 81,7091 g  
Węglowodany 257,1980 g  
NKT 16,4424 g  
Błonnik 23,2760 g  
Cukry 51,6750 g  
Sód 2 869,7702 mg

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

---

## **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

### Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

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

---

## **Śniadanie**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek 3 S**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Obiad**

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

### Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

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

### **Dodatek 3 K**

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

### Wartości odżywcze:

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

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

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

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

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 180g \*(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Polędwica wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 50g \*(jaja), Masło 82%tł 8g \*(mleko), Pomidory 50g, Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 150g \*(mleko, żyto)

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 471,2772 kcal  
Białko 23,3933 g  
Tłuszcz 19,9542 g  
Węglowodany 52,9952 g  
NKT 5,3366 g  
Błonnik 1,4070 g  
Cukry 5,2060 g  
Sód 569,5205 mg

### **Obiad**

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosółowe 180g \*(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 90g \*(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, Banan 150g, ziemniaki gotowane 180g, Woda z sokiem malinowym 170g

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 680,8600 kcal  
Białko 24,9900 g  
Tłuszcz 12,4400 g  
Węglowodany 96,5600 g  
NKT 4,0204 g  
Błonnik 14,7620 g  
Cukry 24,5260 g  
Sód 241,9100 mg

### **Dodatek Podwieczorku**

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

Wartości odżywcze:

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

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 30g \*(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% $\omega$  8g \*(mleko), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 245,6400 kcal  
Białko 9,5660 g  
Tłuszcz 10,3000 g  
Węglowodany 29,2660 g  
NKT 3,0020 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 413,4200 mg

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 1 785,9772 kcal  
Białko 77,4183 g  
Tłuszcz 53,4692 g  
Węglowodany 232,1982 g  
NKT 15,4789 g  
Błonnik 19,3490 g  
Cukry 34,5520 g  
Sód 1 874,7505 mg

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

---

### **Śniadanie**

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 486,2772 kcal

Białko 24,3533 g  
Tłuszcz 20,5542 g  
Węglowodany 54,4052 g  
NKT 5,6366 g  
Błonnik 1,4070 g  
Cukry 6,4060 g  
Sód 583,0205 mg

## **Obiad**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Dodatek Podwieczorku**

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

### Wartości odżywcze:

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

## **Kolacja**

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

### Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 339,6400 kcal  
Białko 13,7690 g  
Tłuszcz 18,8290 g  
Węglowodany 29,3750 g  
NKT 6,0680 g  
Błonnik 0,3900 g  
Cukry 0,5000 g  
Sód 576,3800 mg

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 150g \*(mleko)

### Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 191,6672 kcal  
Białko 91,7513 g  
Tłuszcz 69,8682 g

Węglowodany 242,7972 g  
NKT 20,9068 g  
Błonnik 19,5520 g  
Cukry 40,0860 g  
Sód 2 094,0505 mg

.....  
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