Jadłospis dekadowy
od 23-10-2026 do 01-11-2026

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Kępnie
63-600 Kępno ul. Szpitalna 7
627827300
NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Piątek 23-10-2026

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 mintaja duszony 100g *(pszenica), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,2619 kcal
Białko 19,7059 g
Tłuszcz 7,4798 g
Węglowodany 78,0833 g
NKT 0,9234 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 11,5480 g
Sód 104,0681 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 2 337,3525 kcal
Białko 79,1449 g
Tłuszcz 73,9113 g
Węglowodany 285,0691 g
NKT 17,6292 g
Błonnik 15,1860 g
Cukry 45,9090 g
Sód 1 512,7383 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser żółty półtłusty 42g *(mleko), Masło82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną na wy 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, sos musztardowy 50g *(pszenica, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 149,8863 kcal
Białko 32,5088 g
Tłuszcz 38,4280 g
Węglowodany 115,4091 g
NKT 3,4463 g
Błonnik 20,9941 g
Cukry 17,3810 g
Sód 642,4380 mg

Kolacja

Pasta rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), 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 650,1853 kcal
Białko 17,2555 g
Tłuszcz 28,6843 g
Węglowodany 78,8952 g
NKT 6,5111 g
Błonnik 2,4490 g
Cukry 2,2306 g
Sód 1 939,7145 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 2 690,0416 kcal
Białko 78,8753 g
Tłuszcz 100,5363 g
Węglowodany 300,6743 g
NKT 23,5781 g
Błonnik 26,9501 g
Cukry 50,8416 g
Sód 3 673,5725 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 mintaja duszony 100g *(pszenica), ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 670,2619 kcal
Białko 19,7059 g
Tłuszcz 7,4798 g
Węglowodany 78,0833 g
NKT 0,9234 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 11,5480 g
Sód 104,0681 mg

Kolacja

Pasta jajeczna 100g *(jaja, mleko, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-zytni 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 2 088,1525 kcal
Białko 67,7589 g
Tłuszcz 63,0453 g
Węglowodany 249,4491 g
NKT 17,5660 g
Błonnik 14,9570 g
Cukry 45,3790 g
Sód 1 331,4183 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 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 690,4200 kcal
Białko 29,5660 g
Tłuszcz 26,1040 g
Węglowodany 81,2350 g
NKT 9,5882 g
Błonnik 0,4320 g
Cukry 15,5300 g
Sód 631,3700 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,2619 kcal
Białko 19,7059 g
Tłuszcz 7,4798 g
Węglowodany 72,8833 g
NKT 0,9234 g
Błonnik 11,7410 g
Cukry 5,7880 g
Sód 104,0681 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,9706 kcal
Białko 16,0370 g
Tłuszcz 26,0115 g
Węglowodany 54,2308 g
NKT 6,6744 g
Błonnik 0,0840 g
Cukry 1,2010 g
Sód 608,4802 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 972,8525 kcal
Białko 78,1949 g
Tłuszcz 71,2613 g
Węglowodany 246,1691 g
NKT 19,2492 g
Błonnik 15,1860 g
Cukry 30,1490 g
Sód 1 685,2383 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 mintaja duszony 100g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,4851 kcal
Białko 18,3397 g
Tłuszcz 7,7638 g
Węglowodany 80,2300 g
NKT 1,1735 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 9,6000 g
Sód 79,7400 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 2 339,7851 kcal
Białko 76,7277 g
Tłuszcz 74,7858 g
Węglowodany 285,8880 g
NKT 18,5325 g
Błonnik 17,0320 g
Cukry 43,7090 g
Sód 1 470,3000 mg

Sobota 24-10-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 542,3815 kcal
Białko 23,2719 g
Tłuszcz 23,5980 g
Węglowodany 59,9600 g
NKT 8,4649 g
Błonnik 3,4080 g
Cukry 12,0200 g
Sód 700,6095 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 871,6000 kcal
Białko 23,2150 g
Tłuszcz 17,6400 g
Węglowodany 89,8100 g
NKT 1,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,6970 g
Sód 358,0500 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 szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%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 531,2700 kcal
Białko 22,2500 g
Tłuszcz 22,0330 g
Węglowodany 58,4800 g
NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,7200 g
Sód 849,8100 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 C02 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

Wartość energetyczna 2 299,1515 kcal
Białko 77,5369 g
Tłuszcz 71,1810 g
Węglowodany 262,9200 g
NKT 19,0021 g
Błonnik 24,3320 g
Cukry 44,1370 g
Sód 2 261,7695 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 723,1815 kcal
Białko 24,5419 g
Tłuszcz 23,0380 g
Węglowodany 95,9600 g
NKT 8,6249 g
Błonnik 4,7580 g
Cukry 12,9700 g
Sód 1 116,2095 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Gulasz wieprzowy z warzywami duszony 250g *(pszenica), Kasza jęczmienna gotowana 200g *(pszenica), Ogórek konserwowy 60g *(gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 953,8092 kcal
Białko 32,3389 g
Tłuszcz 28,6460 g
Węglowodany 82,7295 g
NKT 7,8689 g
Błonnik 20,0749 g
Cukry 10,3450 g
Sód 606,2403 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa 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 474,2100 kcal
Białko 19,8810 g
Tłuszcz 16,6080 g
Węglowodany 55,1610 g
NKT 4,7212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,8700 g
Sód 918,6800 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 2 293,7007 kcal
Białko 78,1118 g
Tłuszcz 68,7420 g
Węglowodany 259,3505 g
NKT 21,3950 g
Błonnik 29,3619 g
Cukry 43,1850 g
Sód 2 642,6298 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 668,8815 kcal
Białko 24,6219 g
Tłuszcz 24,1980 g
Węglowodany 85,4600 g
NKT 8,6149 g
Błonnik 4,7580 g
Cukry 12,3700 g
Sód 950,6095 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 871,6000 kcal
Białko 23,2150 g
Tłuszcz 17,6400 g
Węglowodany 89,8100 g
NKT 1,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,6970 g
Sód 358,0500 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 531,2700 kcal
Białko 22,2500 g
Tłuszcz 22,0330 g
Węglowodany 58,4800 g
NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,7200 g
Sód 849,8100 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 2 214,2515 kcal
Białko 71,4369 g
Tłuszcz 64,3210 g
Węglowodany 259,2500 g
NKT 17,4961 g
Błonnik 25,2920 g
Cukry 43,7870 g
Sód 2 159,9695 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,6815 kcal
Białko 23,1919 g
Tłuszcz 22,4380 g
Węglowodany 70,4600 g
NKT 8,4749 g
Błonnik 3,4080 g
Cukry 12,6200 g
Sód 866,2095 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Ryż gotowany 170g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 581,6000 kcal
Białko 23,2150 g
Tłuszcz 17,6400 g
Węglowodany 83,3100 g
NKT 1,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 4,4970 g
Sód 358,0500 mg

Kolacja

Kiełbasa szynkowa 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 472,2100 kcal
Białko 21,5810 g
Tłuszcz 16,7080 g
Węglowodany 53,1610 g
NKT 4,6212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,1700 g
Sód 875,6800 mg

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata masłowa 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 205,7500 kcal
Białko 6,4950 g
Tłuszcz 7,6200 g
Węglowodany 28,8750 g
NKT 0,0540 g

Błonnik 2,6300 g
Cukry 0,6000 g
Sód 280,4000 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 998,7415 kcal
Białko 75,8329 g
Tłuszcz 64,8560 g
Węglowodany 261,3060 g
NKT 15,1001 g
Błonnik 25,2220 g
Cukry 37,8870 g
Sód 2 381,8395 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 542,3815 kcal
Białko 23,2719 g
Tłuszcz 23,5980 g
Węglowodany 59,9600 g
NKT 8,4649 g
Błonnik 3,4080 g
Cukry 12,0200 g
Sód 700,6095 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Ryż gotowany 170g, Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 871,6000 kcal
Białko 23,2150 g
Tłuszcz 17,6400 g
Węglowodany 89,8100 g
NKT 1,7700 g
Błonnik 17,3550 g
Cukry 11,6970 g
Sód 358,0500 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 szynkowa parzona 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%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 531,2700 kcal
Białko 22,2500 g
Tłuszcz 22,0330 g
Węglowodany 58,4800 g
NKT 6,9312 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 1,7200 g
Sód 849,8100 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 2 228,7515 kcal
Białko 76,5369 g
Tłuszcz 66,2710 g
Węglowodany 256,7000 g
NKT 18,7111 g
Błonnik 26,3420 g
Cukry 46,7370 g
Sód 1 980,4695 mg

Niedziela 25-10-2026

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,3815 kcal
Białko 24,2479 g
Tłuszcz 26,2680 g
Węglowodany 59,9080 g
NKT 9,6985 g
Błonnik 0,0080 g
Cukry 12,6000 g
Sód 1 043,2095 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 876,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 81,2330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 10,5790 g
Sód 172,4501 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), Masło82%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), Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 209,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 427,2315 kcal
Białko 93,3399 g
Tłuszcz 89,3730 g
Węglowodany 251,2410 g
NKT 21,6504 g
Błonnik 20,8130 g
Cukry 42,6990 g
Sód 2 551,2696 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 750,2815 kcal
Białko 25,4389 g
Tłuszcz 25,4850 g
Węglowodany 94,9130 g
NKT 9,8486 g
Błonnik 1,3580 g
Cukry 13,5500 g
Sód 1 461,0695 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mies 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 78,6330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 7,6990 g
Sód 172,4501 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 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 495,7100 kcal
Białko 17,5810 g
Tłuszcz 20,4580 g
Węglowodany 54,4110 g
NKT 4,7212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,9700 g
Sód 923,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 75,0000 kcal

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 081,6715 kcal
Białko 73,7119 g
Tłuszcz 69,7050 g
Węglowodany 241,1570 g
NKT 15,9345 g
Błonnik 23,1230 g
Cukry 38,2190 g
Sód 2 560,1996 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), 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 703,8815 kcal
Białko 25,5979 g
Tłuszcz 26,8680 g
Węglowodany 85,4080 g
NKT 9,8485 g
Błonnik 1,3580 g
Cukry 12,9500 g
Sód 1 293,2095 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem na wyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 876,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 81,2330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 10,5790 g
Sód 172,4501 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 48g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Bułka pszenna 50g *(pszenica), 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

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 208,3315 kcal
Białko 76,2399 g
Tłuszcz 76,5130 g
Węglowodany 237,5710 g
NKT 18,1444 g
Błonnik 21,7730 g
Cukry 40,3490 g
Sód 2 323,4696 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 631,6815 kcal
Białko 24,1679 g
Tłuszcz 25,1080 g
Węglowodany 70,4080 g
NKT 9,7085 g
Błonnik 0,0080 g
Cukry 13,2000 g
Sód 1 208,8095 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 644,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 76,0330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 4,8190 g
Sód 172,4501 mg

Kolacja

Kiełbasa łopatkowa 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 493,7100 kcal
Białko 19,2810 g
Tłuszcz 20,5580 g
Węglowodany 52,4110 g
NKT 4,6212 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 2,2700 g
Sód 880,6800 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 211,2500 kcal
Białko 6,5500 g
Tłuszcz 7,7250 g
Węglowodany 29,9500 g
NKT 0,0625 g
Błonnik 2,5000 g
Cukry 0,5000 g
Sód 282,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 190,3215 kcal
Białko 91,6909 g
Tłuszcz 83,1530 g
Węglowodany 252,0020 g
NKT 17,7569 g
Błonnik 21,5730 g
Cukry 37,7890 g
Sód 2 672,9396 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 577,3815 kcal
Białko 24,2479 g
Tłuszcz 26,2680 g
Węglowodany 59,9080 g
NKT 9,6985 g
Błonnik 0,0080 g
Cukry 12,6000 g
Sód 1 043,2095 mg

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem nawyw mięs 250g *(pszenica, mleko, seler), Potrawka z fileta z kurczaka z warzywami gotowana 180g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 876,6800 kcal
Białko 30,0920 g
Tłuszcz 23,0120 g
Węglowodany 81,2330 g
NKT 1,3047 g
Błonnik 13,6360 g
Cukry 10,5790 g
Sód 172,4501 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, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%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

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 222,8315 kcal
Białko 81,3399 g
Tłuszcz 78,4630 g
Węglowodany 235,0210 g
NKT 19,3594 g
Błonnik 22,8230 g
Cukry 43,2990 g
Sód 2 143,9696 mg

Poniedziałek 26-10-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 542,3815 kcal
Białko 23,2719 g
Tłuszcz 23,5980 g
Węglowodany 59,9600 g
NKT 8,4649 g
Błonnik 3,4080 g
Cukry 12,0200 g
Sód 700,6095 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 90,4720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 9,0210 g
Sód 216,8200 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 217,7600 kcal
Białko 7,8900 g
Tłuszcz 8,0680 g
Węglowodany 29,1920 g
NKT 1,8540 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 358,8500 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Jajko gotowane 50g *(jaja), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,3200 kcal
Białko 22,4330 g
Tłuszcz 32,5330 g
Węglowodany 60,2030 g
NKT 8,5126 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,8600 g
Sód 1 025,6500 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 2 521,2715 kcal
Białko 93,1869 g
Tłuszcz 92,9360 g
Węglowodany 262,7770 g
NKT 26,7137 g
Błonnik 14,5990 g
Cukry 26,7010 g
Sód 2 372,4295 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 724,2315 kcal
Białko 24,5959 g
Tłuszcz 22,8790 g
Węglowodany 96,5060 g
NKT 8,6594 g
Błonnik 4,7580 g
Cukry 13,0330 g
Sód 1 113,5395 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Pieczeń wieprzowa pieczona w sosie własnym 150g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 019,7100 kcal
Białko 30,8360 g
Tłuszcz 36,5750 g
Węglowodany 78,1880 g
NKT 8,3065 g
Błonnik 17,6060 g
Cukry 12,0980 g
Sód 534,2701 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 496,8600 kcal
Białko 13,4040 g
Tłuszcz 21,4080 g
Węglowodany 56,3440 g
NKT 5,7026 g
Błonnik 3,7400 g
Cukry 2,0040 g
Sód 1 009,9200 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 D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 381,8015 kcal
Białko 75,2859 g
Tłuszcz 83,4120 g
Węglowodany 253,9880 g
NKT 24,0335 g
Błonnik 28,5040 g
Cukry 30,4350 g
Sód 2 728,2296 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 665,1515 kcal
Białko 24,9499 g
Tłuszcz 24,0910 g
Węglowodany 84,4500 g
NKT 8,6276 g
Błonnik 6,5870 g
Cukry 12,7000 g
Sód 953,5295 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 90,4720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 9,0210 g
Sód 216,8200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,9200 kcal
Białko 15,7730 g
Tłuszcz 26,8330 g
Węglowodany 59,6630 g
NKT 7,9126 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,8540 g
Sód 941,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

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 2 345,8815 kcal
Białko 80,3149 g
Tłuszcz 79,6610 g
Węglowodany 257,5350 g
NKT 24,4224 g
Błonnik 17,3880 g
Cukry 26,8750 g
Sód 2 181,8995 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 596,6815 kcal
Białko 23,1919 g
Tłuszcz 22,4380 g
Węglowodany 70,4600 g
NKT 8,4749 g
Błonnik 3,4080 g
Cukry 12,6200 g
Sód 866,2095 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 83,9720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 1,8210 g
Sód 216,8200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 494,8600 kcal
Białko 15,1040 g
Tłuszcz 21,5080 g
Węglowodany 54,3440 g
NKT 5,6026 g
Błonnik 1,0400 g
Cukry 2,3040 g
Sód 966,9200 mg

Dodatek 2 Śniadania

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 4g, Sałata masłowa 10g, Szynka drobiowa 20g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 147,4600 kcal
Białko 5,7100 g
Tłuszcz 3,9480 g
Węglowodany 19,7920 g
NKT 1,0560 g
Błonnik 0,1300 g
Cukry 0,5000 g
Sód 336,0500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 068,8115 kcal
Białko 88,1479 g
Tłuszcz 80,0810 g
Węglowodany 238,5680 g
NKT 23,6507 g
Błonnik 10,5890 g
Cukry 19,2450 g
Sód 2 511,9995 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, 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 542,3815 kcal
Białko 23,2719 g
Tłuszcz 23,5980 g
Węglowodany 59,9600 g
NKT 8,4649 g
Błonnik 3,4080 g
Cukry 12,0200 g
Sód 700,6095 mg

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem na wyw mięsnym 250g *(seler, gorczyca), Makaron gotowany 120g *(pszenica, jaja), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 110g *(pszenica, jaja), sos koperkowy 50g *(pszenica, seler), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 985,8100 kcal
Białko 33,1420 g
Tłuszcz 26,1870 g
Węglowodany 90,4720 g
NKT 6,5172 g
Błonnik 6,0110 g
Cukry 9,0210 g
Sód 216,8200 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 wieprzowa gotowana 40g, Masło82%tł 17g *(mleko), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,0100 kcal
Białko 14,0790 g
Tłuszcz 25,3700 g
Węglowodany 59,6190 g
NKT 7,4946 g
Błonnik 2,3900 g
Cukry 1,7550 g
Sód 846,7800 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 P02/3 Dieta łatwostrawna dla dzieci 10-18 lat:

Wartość energetyczna 2 278,2015 kcal
Białko 77,5429 g
Tłuszcz 78,4550 g
Węglowodany 246,2010 g
NKT 23,9017 g
Błonnik 17,8090 g
Cukry 41,0960 g
Sód 1 837,7095 mg

Wtorek 27-10-2026

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 716,2015 kcal
Białko 28,8149 g
Tłuszcz 29,4950 g
Węglowodany 87,8530 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 1,4080 g
Cukry 12,6000 g
Sód 918,8095 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 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

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,8900 kcal
Białko 15,7540 g
Tłuszcz 23,0310 g
Węglowodany 81,7060 g
NKT 7,4617 g
Błonnik 0,8290 g
Cukry 6,5700 g
Sód 424,9800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 94,0000 kcal
Białko 6,0000 g
Tłuszcz 4,0000 g
Węglowodany 8,6000 g

NKT 2,0000 g
Cukry 6,8000 g
Sód 60,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 357,5915 kcal
Białko 81,7909 g
Tłuszcz 82,2830 g
Węglowodany 274,7200 g
NKT 26,7263 g
Błonnik 23,2490 g
Cukry 63,1020 g
Sód 1 677,2197 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 624,7815 kcal
Białko 25,2889 g
Tłuszcz 26,0850 g
Węglowodany 70,1630 g
NKT 9,5986 g
Błonnik 0,0080 g
Cukry 13,0000 g
Sód 885,0695 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Gołąbki z mięsa wp,ryżu,kapusty gotowane w s pom 280g *(pszenica, jaja, mleko, seler, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 963,8568 kcal
Białko 28,6302 g
Tłuszcz 22,7700 g
Węglowodany 109,7303 g
NKT 5,5229 g
Błonnik 17,1350 g
Cukry 10,0815 g
Sód 186,5980 mg

Kolacja

Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 528,4500 kcal
Białko 11,2330 g
Tłuszcz 17,3560 g
Węglowodany 75,2850 g
NKT 6,5317 g
Błonnik 3,5290 g
Cukry 6,8700 g
Sód 524,7100 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 2 211,0883 kcal
Białko 71,1521 g
Tłuszcz 70,2110 g
Węglowodany 263,7783 g
NKT 23,6532 g
Błonnik 20,6720 g
Cukry 36,7515 g
Sód 1 656,3775 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), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 696,2015 kcal
Białko 26,5649 g
Tłuszcz 27,8950 g
Węglowodany 84,6530 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 2,7580 g
Cukry 12,7500 g
Sód 968,8095 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 mg

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 548,4500 kcal
Białko 13,4830 g
Tłuszcz 18,9560 g
Węglowodany 78,4850 g
NKT 6,5317 g
Błonnik 2,1790 g
Cukry 6,7200 g
Sód 474,7100 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 2 220,1515 kcal
Białko 76,6699 g
Tłuszcz 75,8580 g
Węglowodany 255,0990 g
NKT 25,7363 g
Błonnik 22,3490 g
Cukry 48,4020 g
Sód 1 773,9497 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 674,2015 kcal
Białko 26,0149 g
Tłuszcz 26,3950 g
Węglowodany 79,4530 g
NKT 9,6480 g
Błonnik 1,4080 g
Cukry 13,2000 g
Sód 975,8095 mg

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Buraczki gotowane 150g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 78,1610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 16,3720 g
Sód 270,4302 mg

Kolacja

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Kiełbasa łopatkowa 48g, Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 489,2500 kcal
Białko 18,7530 g
Tłuszcz 24,2960 g
Węglowodany 44,2350 g
NKT 6,7917 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 2,0700 g
Sód 768,8100 mg

Dodatek 2 Śniadania

Bułka pszenna 50g *(pszenica), Margaryna miękka 4g, Polędwica drobiowa parzona 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata masłowa 10g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 188,1000 kcal
Białko 7,2770 g
Tłuszcz 5,0400 g
Węglowodany 28,8710 g
NKT 0,9307 g
Błonnik 0,1300 g
Cukry 0,5100 g
Sód 353,2500 mg

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 095,0515 kcal
Białko 88,6669 g
Tłuszcz 84,7380 g
Węglowodany 239,3200 g
NKT 26,8270 g
Błonnik 19,3790 g
Cukry 38,9520 g
Sód 2 428,2997 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%tł 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 716,2015 kcal
Białko 28,8149 g
Tłuszcz 29,4950 g
Węglowodany 87,8530 g
NKT 9,7480 g
Błonnik 1,4080 g
Cukry 12,6000 g
Sód 918,8095 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,5000 kcal
Białko 30,6220 g
Tłuszcz 25,0070 g
Węglowodany 83,3610 g
NKT 7,4566 g
Błonnik 17,4120 g
Cukry 22,1320 g
Sód 270,4302 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

Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory

50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 559,0900 kcal
Białko 15,6740 g
Tłuszcz 22,9910 g
Węglowodany 73,9260 g
NKT 7,2617 g
Błonnik 0,6690 g
Cukry 4,5700 g
Sód 424,7800 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 2 325,7915 kcal
Białko 81,7109 g
Tłuszcz 82,2430 g
Węglowodany 266,9400 g
NKT 26,5263 g
Błonnik 23,0890 g
Cukry 61,1020 g
Sód 1 677,0197 mg

Środa 28-10-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,4821 kcal
Białko 34,6330 g
Tłuszcz 28,0330 g
Węglowodany 91,6879 g
NKT 9,9285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,2200 g
Sód 885,6575 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 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

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

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 574,2700 kcal
Białko 24,3600 g
Tłuszcz 26,8470 g
Węglowodany 59,9480 g
NKT 6,8472 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 0,7360 g
Sód 867,2600 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 2 578,3921 kcal
Białko 101,2480 g
Tłuszcz 81,3600 g
Węglowodany 302,3789 g
NKT 24,6038 g
Błonnik 20,5670 g
Cukry 46,2910 g
Sód 2 147,9676 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ogórek świeży 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,2821 kcal
Białko 25,4240 g
Tłuszcz 23,4500 g
Węglowodany 96,6329 g
NKT 9,5286 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 13,1700 g
Sód 1 087,5175 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Roladka z piersi kur ze szpinakiem i serem żółtym 100g *(pszenica, jaja, mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 182,6197 kcal
Białko 41,1386 g
Tłuszcz 45,1457 g
Węglowodany 75,9800 g
NKT 5,0058 g
Błonnik 17,1650 g
Cukry 12,9350 g
Sód 563,0983 mg

Kolacja

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 544,0000 kcal
Białko 20,1470 g
Tłuszcz 23,6610 g
Węglowodany 55,5990 g
NKT 6,8822 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,0990 g
Sód 962,9900 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 2 600,9018 kcal
Białko 93,1596 g
Tłuszcz 94,8067 g
Węglowodany 251,1619 g
NKT 22,7816 g
Błonnik 25,3720 g
Cukry 30,5040 g
Sód 2 684,1058 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, 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 686,8821 kcal
Białko 25,5830 g
Tłuszcz 24,8330 g
Węglowodany 87,1279 g
NKT 9,5285 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 12,5700 g
Sód 919,6575 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 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

Jajko gotowane 50g *(jaja), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 554,2700 kcal
Białko 22,1100 g
Tłuszcz 25,2470 g
Węglowodany 56,7480 g
NKT 6,8472 g
Błonnik 3,1790 g
Cukry 0,8860 g
Sód 917,2600 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 2 350,2921 kcal
Białko 88,5980 g
Tłuszcz 76,1100 g
Węglowodany 269,1189 g
NKT 24,0238 g
Błonnik 23,2670 g
Cukry 27,7910 g
Sód 2 230,4676 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 614,6821 kcal
Białko 24,1530 g
Tłuszcz 23,0730 g
Węglowodany 72,1279 g
NKT 9,3885 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 12,8200 g
Sód 835,2575 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 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

Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,4700 kcal
Białko 22,4400 g
Tłuszcz 24,0070 g
Węglowodany 61,3480 g
NKT 6,7872 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 1,5360 g
Sód 1 015,6600 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 276,4921 kcal
Białko 98,9340 g
Tłuszcz 84,2260 g
Węglowodany 269,7889 g
NKT 24,5220 g
Błonnik 21,0960 g
Cukry 22,4610 g
Sód 2 581,2876 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Polędwica wieprzowa parzona 40g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,8821 kcal
Białko 27,8330 g
Tłuszcz 26,4330 g
Węglowodany 90,3279 g
NKT 9,5285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 12,4200 g
Sód 869,6575 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 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

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

Szynka drobiowa 30g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 50g *(jaja), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Rzodkiewka 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 549,9100 kcal
Białko 20,5800 g
Tłuszcz 25,8390 g
Węglowodany 59,9060 g
NKT 6,5952 g
Błonnik 1,8290 g
Cukry 0,7360 g
Sód 719,2100 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 2 508,4321 kcal
Białko 90,6680 g
Tłuszcz 78,7520 g
Węglowodany 300,9769 g
NKT 23,9518 g
Błonnik 20,5670 g
Cukry 45,4910 g
Sód 1 983,9176 mg

Czwartek 29-10-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,0829 kcal
Białko 26,2140 g
Tłuszcz 32,1790 g
Węglowodany 86,7489 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 0,8120 g
Cukry 12,8450 g
Sód 922,9777 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,8000 kcal
Białko 23,6170 g
Tłuszcz 30,3130 g
Węglowodany 61,9850 g
NKT 9,0765 g
Cukry 1,7440 g
Sód 903,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 240,2500 kcal
Białko 7,8850 g
Tłuszcz 9,2600 g
Węglowodany 31,8750 g

NKT 0,1870 g
Błonnik 0,3900 g
Cukry 0,5000 g
Sód 235,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 462,2543 kcal
Białko 93,7270 g
Tłuszcz 88,4520 g
Węglowodany 276,9683 g
NKT 23,3918 g
Błonnik 19,9231 g
Cukry 27,7520 g
Sód 2 286,1293 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 697,0829 kcal
Białko 21,7140 g
Tłuszcz 28,9790 g
Węglowodany 80,3489 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 3,5120 g
Cukry 13,1450 g
Sód 1 022,9777 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), Surówka z białej kapusty 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 154,7000 kcal
Białko 38,5100 g
Tłuszcz 32,0270 g
Węglowodany 114,4070 g
NKT 7,3000 g
Błonnik 22,8800 g
Cukry 15,0877 g
Sód 301,2101 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 787,4200 kcal
Białko 27,3270 g
Tłuszcz 36,1830 g
Węglowodany 78,5570 g
NKT 13,3065 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8540 g
Sód 1 642,2800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 780,2029 kcal
Białko 94,0010 g
Tłuszcz 99,7390 g
Węglowodany 296,2629 g
NKT 31,5101 g
Błonnik 30,1420 g
Cukry 33,3867 g
Sód 3 036,9678 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,0829 kcal
Białko 23,9640 g
Tłuszcz 30,5790 g
Węglowodany 83,5489 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 2,1620 g
Cukry 12,9950 g
Sód 972,9777 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 587,8000 kcal
Białko 21,3670 g
Tłuszcz 28,7130 g
Węglowodany 58,7850 g
NKT 9,0765 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,8940 g
Sód 953,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 182,0043 kcal
Białko 81,3420 g
Tłuszcz 75,9920 g
Węglowodany 238,6933 g
NKT 23,2048 g
Błonnik 22,2331 g
Cukry 27,5520 g
Sód 2 150,9293 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,0829 kcal
Białko 23,4140 g
Tłuszcz 29,0790 g
Węglowodany 78,3489 g
NKT 9,4386 g
Błonnik 0,8120 g
Cukry 13,4450 g
Sód 979,9777 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Margaryna miękka 4g, Pomidory 20g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 162,1500 kcal
Białko 3,7860 g
Tłuszcz 3,4410 g
Węglowodany 30,1700 g
NKT 0,7957 g

Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,8300 g
Sód 258,1200 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 156,2743 kcal
Białko 93,7380 g
Tłuszcz 88,2530 g
Węglowodany 239,7853 g
NKT 28,6155 g
Błonnik 20,0621 g
Cukry 21,3820 g
Sód 2 910,7493 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 737,0829 kcal
Białko 26,2140 g
Tłuszcz 32,1790 g
Węglowodany 86,7489 g
NKT 9,5386 g
Błonnik 0,8120 g
Cukry 12,8450 g
Sód 922,9777 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 50g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 607,8000 kcal
Białko 23,6170 g
Tłuszcz 30,3130 g
Węglowodany 61,9850 g
NKT 9,0765 g
Cukry 1,7440 g
Sód 903,0800 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt 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 2 296,0043 kcal
Białko 86,7420 g
Tłuszcz 79,4920 g
Węglowodany 256,0933 g
NKT 23,3048 g
Błonnik 21,0331 g
Cukry 37,2520 g
Sód 2 052,9293 mg

Piątek 30-10-2026

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), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 724,9015 kcal
Białko 31,7559 g
Tłuszcz 27,8710 g
Węglowodany 88,2480 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 2,2720 g
Cukry 14,7600 g
Sód 580,5295 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 759,8868 kcal
Białko 11,5952 g
Tłuszcz 5,9800 g
Węglowodany 96,7863 g
NKT 1,9367 g
Błonnik 10,1950 g
Cukry 24,2350 g
Sód 105,9482 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

Masło 82%tł 17g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna, Ryba gotowana w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,4600 kcal
Białko 15,4250 g
Tłuszcz 19,1030 g
Węglowodany 63,5620 g
NKT 5,6510 g
Błonnik 1,9100 g
Cukry 1,0050 g
Sód 495,3400 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 2 310,4483 kcal
Białko 76,6621 g
Tłuszcz 66,6200 g
Węglowodany 287,8163 g
NKT 19,1471 g
Błonnik 17,3060 g
Cukry 42,8300 g
Sód 1 589,1377 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mączna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 50g, Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 809,4015 kcal
Białko 30,3059 g
Tłuszcz 25,3710 g
Węglowodany 105,3480 g
NKT 9,5462 g
Błonnik 3,6220 g
Cukry 15,7100 g
Sód 887,5295 mg

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej białej kapusty na wyw mięsny 250g *(seler, gorczyca), zapiekanka z ziemnków i jaj 300g *(jaja, mleko, seler, gorczyca), bukiet warzyw gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 348,5300 kcal
Białko 33,5430 g
Tłuszcz 54,2920 g
Węglowodany 112,0860 g
NKT 4,5105 g
Błonnik 20,5400 g
Cukry 11,8040 g
Sód 598,7400 mg

Kolacja

Ryba gotowana w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-żytni 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 442,4600 kcal
Białko 10,9250 g
Tłuszcz 15,9030 g
Węglowodany 57,1620 g
NKT 5,6510 g
Błonnik 4,6100 g
Cukry 1,3050 g
Sód 595,3400 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 2 734,3915 kcal
Białko 85,7739 g
Tłuszcz 101,5660 g
Węglowodany 284,5960 g
NKT 21,7077 g
Błonnik 28,7720 g
Cukry 30,8190 g
Sód 2 207,6095 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 704,9015 kcal
Białko 29,5059 g
Tłuszcz 26,2710 g
Węglowodany 85,0480 g
NKT 9,4962 g
Błonnik 3,6220 g
Cukry 14,9100 g
Sód 630,5295 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Woda z sokiem malinowym 200g, Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 701,8868 kcal
Białko 11,5952 g
Tłuszcz 5,9800 g
Węglowodany 95,4863 g
NKT 1,9367 g
Błonnik 10,1950 g
Cukry 22,7950 g
Sód 105,9482 mg

Kolacja

Ryba gotowana w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb pszenno-zytni 50g *(pszenica, żyto), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 462,4600 kcal
Białko 13,1750 g
Tłuszcz 17,5030 g
Węglowodany 60,3620 g
NKT 5,6510 g
Błonnik 3,2600 g
Cukry 1,1550 g
Sód 545,3400 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 2 003,2483 kcal
Białko 65,2761 g
Tłuszcz 55,7540 g
Węglowodany 250,8963 g
NKT 19,0839 g
Błonnik 17,0770 g
Cukry 40,8600 g
Sód 1 407,8177 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 733,1015 kcal
Białko 29,8359 g
Tłuszcz 25,0310 g
Węglowodany 89,6480 g
NKT 9,4362 g
Błonnik 2,2720 g
Cukry 15,5600 g
Sód 728,9295 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, seler), Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 469,8868 kcal
Białko 11,5952 g
Tłuszcz 5,9800 g
Węglowodany 90,2863 g
NKT 1,9367 g
Błonnik 10,1950 g
Cukry 17,0350 g
Sód 105,9482 mg

Kolacja

Ryba gotowana w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 490,6600 kcal
Białko 13,5050 g
Tłuszcz 16,2630 g
Węglowodany 64,9620 g
NKT 5,5910 g
Błonnik 1,9100 g
Cukry 1,8050 g
Sód 643,7400 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

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

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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 036,8483 kcal
Białko 72,8221 g
Tłuszcz 60,9400 g
Węglowodany 284,1163 g
NKT 19,0271 g
Błonnik 17,3060 g
Cukry 37,2300 g
Sód 1 885,9377 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 652,1300 kcal
Białko 31,3220 g
Tłuszcz 20,2400 g
Węglowodany 87,6700 g
NKT 6,6050 g
Błonnik 2,2330 g
Cukry 14,3300 g
Sód 575,1000 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warzywnym 250g *(pszenica, mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Ryż na mleku zapiekany z jabłkami i cynamonem 260g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 695,5300 kcal
Białko 10,4850 g
Tłuszcz 6,4400 g
Węglowodany 93,8110 g
NKT 2,2022 g
Błonnik 8,4550 g
Cukry 21,5000 g
Sód 59,0002 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

Ryba gotowana w galarecie z warzywami 110g *(pszenica, jaja, dorsz, soja, mleko, seler), Masło 82%tł 20g *(mleko), Bułka pszenna 100g *(pszenica), Pomidory 50g, Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 502,9400 kcal
Białko 15,3830 g
Tłuszcz 21,5430 g
Węglowodany 63,2400 g
NKT 6,5775 g
Błonnik 1,9100 g
Cukry 1,0050 g
Sód 495,0500 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 2 200,3500 kcal
Białko 70,4750 g
Tłuszcz 58,4330 g
Węglowodany 296,8460 g
NKT 16,8117 g
Błonnik 17,8880 g
Cukry 40,9350 g
Sód 1 480,8502 mg

Sobota 31-10-2026

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

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 Źródlana

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 2 Śniadania

Twaróg półtłusty 20g *(mleko), Margaryna miękka 4g, Sałata zielona 30g, Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 179,0900 kcal
Białko 7,1310 g
Tłuszcz 4,1560 g
Węglowodany 29,6590 g
NKT 0,9932 g

Błonnik 2,9290 g
Cukry 1,2500 g
Sód 264,5200 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 214,0733 kcal
Białko 88,2548 g
Tłuszcz 87,9011 g
Węglowodany 253,1974 g
NKT 20,8470 g
Błonnik 21,6011 g
Cukry 31,5213 g
Sód 2 474,9339 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

Niedziela 01-11-2026

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

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 376,8000 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 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

Kolacja

Polędwica 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 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

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

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 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

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

Bułka grahamka 50g *(pszenica, żyto), Margaryna miękka 4g, Sałata zielona 30g, Kiełbasa łopatkowa 18g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 192,1500 kcal
Białko 6,3210 g
Tłuszcz 6,1960 g

Węglowodany 29,0250 g
NKT 1,1432 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,8700 g
Sód 407,7200 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 D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 098,3100 kcal
Białko 92,7840 g
Tłuszcz 83,6830 g
Węglowodany 239,1980 g
NKT 26,4512 g
Błonnik 24,4740 g
Cukry 25,8520 g
Sód 2 603,7501 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%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

```
.....                    .....
     sporządził               zatwierdził
 /Gniłka  Lidia/
```

* 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	Mątwa
P52	Melon	P53	Mięso	P54	Mięso czerwone
P55	Migdał	P56	Nabiał	P57	Nasiona
P58	Olej rybi	P59	Olejek migdałowy	P60	Orzech

P61	Orzech laskowy	P62	Orzech nerkowca	P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe	P65	Ostryga	P66	Ośmiornica
P67	Owies	P68	Owoc	P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi	P71	Owoc mango	P72	Papryka
P73	Pistacja	P74	Pomarańcza - owoc	P75	Pomidor
P76	Pszenica	P77	Ryż	P78	Ser
P79	Skorupiak morski	P80	Sok jabłkowy	P81	Truskawka
P82	Tuńczyk	P83	Warzywa strączkowe	P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia	P86	Zboża	P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak	P89	Zioła i przyprawy	P91	Żywność na bazie mleka ssaków
pszenica	Gluten	seler	Seler	sezam	Nasiona sezamu
siarczany	Siarczyn i pochodna siarczynowa	skorupiaki	Skorupiaki	soja	Białko sojowe
żyto	Żyto				

II_CZY_WK T

DRUKUJ_WO W

WARTOSC_KCAL_POS N