Jadłospis dekadowy
od 02-11-2026 do 11-11-2026

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

Poniedziałek 02-11-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), 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 579,9815 kcal
Białko 23,1879 g
Tłuszcz 24,8080 g
Węglowodany 61,8280 g
NKT 9,4785 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 12,4200 g
Sód 1 043,4095 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 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

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 2 092,5515 kcal
Białko 80,8029 g
Tłuszcz 78,4610 g
Węglowodany 252,8730 g
NKT 22,0031 g
Błonnik 25,1320 g
Cukry 46,4670 g
Sód 2 695,7195 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Ogonówka parzona 45g, 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 761,8315 kcal
Białko 24,5119 g
Tłuszcz 24,0890 g
Węglowodany 98,3740 g
NKT 9,6730 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 13,4330 g
Sód 1 456,3395 mg

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami na wyw warz 250g *(seler), Jaja sadzone smażone 105g *(jaja), Marchew gotowana z groszkiem 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 643,1492 kcal
Białko 29,7149 g
Tłuszcz 24,8400 g
Węglowodany 75,9045 g
NKT 4,1819 g
Błonnik 20,1199 g
Cukry 14,2970 g
Sód 471,7003 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 473,7100 kcal
Białko 20,4310 g
Tłuszcz 16,7580 g
Węglowodany 54,2610 g
NKT 3,8212 g
Błonnik 4,5290 g
Cukry 1,8700 g
Sód 1 044,6800 mg

Dodatek 2 Kolacji

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 2 021,1907 kcal
Białko 76,0078 g
Tłuszcz 66,1370 g
Węglowodany 254,0395 g
NKT 17,8561 g
Błonnik 27,3269 g
Cukry 47,6000 g
Sód 2 974,2198 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 706,4815 kcal
Białko 24,5379 g
Tłuszcz 25,4080 g
Węglowodany 87,3280 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 12,7700 g
Sód 1 293,4095 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 007,6515 kcal
Białko 74,7029 g
Tłuszcz 71,6010 g
Węglowodany 249,2030 g
NKT 20,4971 g
Błonnik 26,0920 g
Cukry 46,1170 g
Sód 2 593,9195 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 635,3315 kcal
Białko 23,1619 g
Tłuszcz 23,4890 g
Węglowodany 72,8740 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 206,3395 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

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

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

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 2 058,1915 kcal
Białko 91,7079 g
Tłuszcz 73,9320 g
Węglowodany 243,7300 g
NKT 19,0641 g
Błonnik 25,8920 g
Cukry 31,2800 g
Sód 3 060,2195 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), 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 579,6300 kcal
Białko 23,1780 g
Tłuszcz 24,8030 g
Węglowodany 61,7430 g
NKT 9,4785 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 12,4200 g
Sód 1 042,7100 mg

Obiad

Zupa brokułowa na wyw mięs 250g *(seler), Jajko gotowane 100g *(jaja), Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Marchew i seler gotowane 150g *(seler), Kefir naturalny 200g *(mleko), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9000 kcal
Białko 28,8650 g
Tłuszcz 19,8600 g
Węglowodany 78,6450 g
NKT 3,7574 g
Błonnik 20,2350 g
Cukry 13,5270 g
Sód 444,2000 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

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 2 092,2000 kcal
Białko 80,7930 g
Tłuszcz 78,4560 g
Węglowodany 252,7880 g
NKT 22,0031 g
Błonnik 25,1270 g
Cukry 46,4670 g
Sód 2 695,0200 mg

Wtorek 03-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,8315 kcal
Białko 28,0559 g
Tłuszcz 27,1950 g
Węglowodany 87,7040 g
NKT 9,1232 g
Błonnik 5,2370 g
Cukry 12,0300 g
Sód 910,5795 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Parówki delikatesowo drobiowo-wieprzowe na ciepło 100g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,0700 kcal
Białko 24,3930 g
Tłuszcz 28,7760 g
Węglowodany 63,3070 g
NKT 9,3117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 1 127,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g

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

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

Wartość energetyczna 2 519,7615 kcal
Białko 97,6579 g
Tłuszcz 96,7220 g
Węglowodany 268,0350 g
NKT 29,9682 g
Błonnik 21,0710 g
Cukry 27,2430 g
Sód 2 641,4796 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z kasza jęczmienną 285g *(pszenica, mleko), Szynka drobiowa 50g *(pszenica, jaja, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Papryka czerwona 50g, Bułka pełnoziarnista z ziarnami 50g *(pszenica), Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 622,9615 kcal
Białko 26,2029 g
Tłuszcz 23,9790 g
Węglowodany 73,7050 g
NKT 8,9382 g
Błonnik 3,8370 g
Cukry 12,0930 g
Sód 689,1095 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Wątróbka drobiowa duszona z cebulką 140g *(pszenica), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 881,1000 kcal
Białko 36,8300 g
Tłuszcz 24,5950 g
Węglowodany 74,8930 g
NKT 4,8320 g
Błonnik 19,9720 g
Cukry 13,0160 g
Sód 604,2601 mg

Kolacja

Parówki delikatesowo drobiowo-wieprzowe na ciepło 100g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,0700 kcal
Białko 21,5930 g
Tłuszcz 25,6760 g
Węglowodany 54,9070 g
NKT 9,2117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3300 g
Sód 1 184,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 208,1315 kcal
Białko 91,0759 g
Tłuszcz 76,8000 g
Węglowodany 226,4550 g
NKT 24,3469 g
Błonnik 26,6380 g
Cukry 29,7390 g
Sód 2 548,2796 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 679,8315 kcal
Białko 25,8059 g
Tłuszcz 25,5950 g
Węglowodany 84,5040 g
NKT 9,1232 g
Błonnik 6,5870 g
Cukry 12,1800 g
Sód 960,5795 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Kolacja

Parówki delikatesowo drobiowo-wieprzowe na ciepło 100g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 585,0700 kcal
Białko 22,1430 g
Tłuszcz 27,1760 g
Węglowodany 60,1070 g
NKT 9,3117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 1 177,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 267,0115 kcal
Białko 85,4899 g
Tłuszcz 86,0360 g
Węglowodany 232,4190 g
NKT 28,3083 g
Błonnik 23,3420 g
Cukry 26,8030 g
Sód 2 382,5096 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 794,0615 kcal
Białko 26,8929 g
Tłuszcz 24,7090 g
Węglowodany 106,8550 g
NKT 9,2082 g
Błonnik 5,1870 g
Cukry 13,0430 g
Sód 1 213,3095 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Kolacja

Parówki delikatesowo drobiowo-wieprzowe na ciepło 100g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,0700 kcal
Białko 21,5930 g
Tłuszcz 25,6760 g
Węglowodany 54,9070 g
NKT 9,2117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3300 g
Sód 1 184,4100 mg

Dodatek 2 Śniadania

Polędwica drobiowa parzona 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Margaryna miękka 4g, Bułka grahamka

50g *(pszenica, żyto), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 174,0500 kcal
Białko 7,0680 g
Tłuszcz 3,7360 g
Węglowodany 28,9660 g
NKT 0,8399 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 1,0400 g
Sód 404,1700 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 2 526,2915 kcal
Białko 97,6449 g
Tłuszcz 90,8360 g
Węglowodany 265,5860 g
NKT 29,7682 g
Błonnik 21,1210 g
Cukry 27,8560 g
Sód 3 101,9096 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,8315 kcal
Białko 28,0559 g
Tłuszcz 27,1950 g
Węglowodany 87,7040 g
NKT 9,1232 g
Błonnik 5,2370 g
Cukry 12,0300 g
Sód 910,5795 mg

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 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

Parówki delikatesowo drobiowo-wieprzowe na ciepło 100g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,0700 kcal
Białko 24,3930 g
Tłuszcz 28,7760 g
Węglowodany 63,3070 g
NKT 9,3117 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 1 127,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 381,0115 kcal
Białko 90,8899 g
Tłuszcz 89,5360 g
Węglowodany 249,8190 g
NKT 28,4083 g
Błonnik 22,1420 g
Cukry 36,5030 g
Sód 2 284,5096 mg

Środa 04-11-2026

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, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Bułka pełnoziarnista z ziarnami 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,5829 kcal
Białko 23,6640 g
Tłuszcz 29,0290 g
Węglowodany 76,5989 g
NKT 9,3886 g
Błonnik 2,1620 g
Cukry 12,7950 g
Sód 772,9777 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g *(pszenica, mleko, seler), Podudzie z kurczaka 190g, Warzywa na patelnię duszone 150g, Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 208,3129 kcal
Białko 56,7750 g
Tłuszcz 44,8036 g
Węglowodany 92,1128 g
NKT 2,0858 g
Błonnik 8,7783 g
Cukry 7,2070 g
Sód 506,2705 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 2 813,3158 kcal
Białko 114,2160 g
Tłuszcz 112,5656 g
Węglowodany 270,2187 g
NKT 26,1459 g
Błonnik 14,6903 g
Cukry 25,1560 g
Sód 2 992,0282 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

Czwartek 05-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 763,5621 kcal
Białko 35,1280 g
Tłuszcz 29,0020 g
Węglowodany 91,7939 g
NKT 9,0285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,2200 g
Sód 559,4075 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

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 501,3421 kcal
Białko 99,8760 g
Tłuszcz 80,6090 g
Węglowodany 287,4359 g
NKT 23,1150 g
Błonnik 21,6380 g
Cukry 38,4810 g
Sód 1 813,8476 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Rolada drobiowa ze szpinakiem 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 752,2621 kcal
Białko 25,9980 g
Tłuszcz 24,6420 g
Węglowodany 97,7339 g
NKT 8,6385 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 13,1700 g
Sód 759,0075 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 250g *(pszenica, jaja, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Buraczki gotowane 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 936,7100 kcal
Białko 30,6420 g
Tłuszcz 27,5350 g
Węglowodany 91,3340 g
NKT 6,9914 g
Błonnik 14,9800 g
Cukry 22,3957 g
Sód 317,2702 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 522,5700 kcal
Białko 18,3960 g
Tłuszcz 22,0510 g
Węglowodany 55,0480 g
NKT 6,3680 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2690 g
Sód 940,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 352,5421 kcal
Białko 81,4860 g
Tłuszcz 76,7780 g
Węglowodany 267,0659 g
NKT 23,3629 g
Błonnik 22,7580 g
Cukry 40,1347 g
Sód 2 087,2977 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Rolada drobiowa ze szpinakiem 50g, 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 697,9621 kcal
Białko 26,0780 g
Tłuszcz 25,8020 g
Węglowodany 87,2339 g
NKT 8,6285 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 12,5700 g
Sód 593,4075 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 534,6400 kcal
Białko 20,6930 g
Tłuszcz 23,6770 g
Węglowodany 56,1990 g
NKT 6,3384 g
Błonnik 2,7500 g
Cukry 1,0760 g
Sód 908,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 341,7421 kcal
Białko 87,6760 g
Tłuszcz 75,5090 g
Węglowodany 268,6759 g
NKT 22,6150 g
Błonnik 22,8380 g
Cukry 27,9810 g
Sód 1 895,8476 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Rolada drobiowa ze szpinakiem 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 625,7621 kcal
Białko 24,6480 g
Tłuszcz 24,0420 g
Węglowodany 72,2339 g
NKT 8,4885 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 12,8200 g
Sód 509,0075 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 520,5700 kcal
Białko 20,0960 g
Tłuszcz 22,1510 g
Węglowodany 53,0480 g
NKT 6,2680 g
Cukry 1,5690 g
Sód 897,5200 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

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 2 222,2221 kcal
Białko 96,6940 g
Tłuszcz 83,2930 g
Węglowodany 261,2499 g
NKT 23,0936 g
Błonnik 18,9680 g
Cukry 22,2640 g
Sód 2 135,9776 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem 250g *(mleko), Rolada drobiowa ze szpinakiem 50g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 717,9621 kcal
Białko 28,3280 g
Tłuszcz 27,4020 g
Węglowodany 90,4339 g
NKT 8,6285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 12,4200 g
Sód 543,4075 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

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Sód 2,0000 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 455,7421 kcal
Białko 93,0760 g
Tłuszcz 79,0090 g
Węglowodany 286,0759 g
NKT 22,7150 g
Błonnik 21,6380 g
Cukry 37,6810 g
Sód 1 797,8476 mg

Piątek 06-11-2026

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), 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 732,7715 kcal
Białko 32,3759 g
Tłuszcz 29,2090 g
Węglowodany 89,7200 g
NKT 9,6882 g
Błonnik 0,4370 g
Cukry 14,9300 g
Sód 575,0695 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 2 337,7040 kcal
Białko 79,1548 g
Tłuszcz 73,9163 g
Węglowodany 285,1541 g
NKT 17,6292 g
Błonnik 15,1910 g
Cukry 45,9090 g
Sód 1 513,4378 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 747,8215 kcal
Białko 27,7709 g
Tłuszcz 32,9790 g
Węglowodany 80,9550 g
NKT 13,4407 g
Błonnik 3,5120 g
Cukry 13,2300 g
Sód 1 090,6195 mg

Obiad

Barszcz ukraiński z fasolą i kapustą kiszoną na wy 250g *(pszenica, mleko, orzechy, seler), Naleśniki z serem twarogowym półtł smażone 200g *(pszenica, jaja, mleko), Surówka z marchwi i ananasa olejem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 180,1551 kcal
Białko 37,3586 g
Tłuszcz 28,8680 g
Węglowodany 127,2242 g
NKT 4,0853 g
Błonnik 21,8341 g
Cukry 27,5751 g
Sód 457,7729 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 2 720,6619 kcal
Białko 83,7350 g
Tłuszcz 90,9813 g
Węglowodany 312,5744 g
NKT 24,2171 g
Błonnik 27,7951 g
Cukry 61,0357 g
Sód 3 489,6069 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 712,7715 kcal
Białko 30,1259 g
Tłuszcz 27,6090 g
Węglowodany 86,5200 g
NKT 9,6882 g
Błonnik 1,7870 g
Cukry 15,0800 g
Sód 625,0695 mg

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Filet z mintaj 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 2 088,5040 kcal
Białko 67,7688 g
Tłuszcz 63,0503 g
Węglowodany 249,5341 g
NKT 17,5660 g
Błonnik 14,9620 g
Cukry 45,3790 g
Sód 1 332,1178 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 740,9715 kcal
Białko 30,4559 g
Tłuszcz 26,3690 g
Węglowodany 91,1200 g
NKT 9,6282 g
Błonnik 0,4370 g
Cukry 15,7300 g
Sód 723,4695 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 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 169,0000 kcal
Białko 6,6000 g
Tłuszcz 4,7500 g
Węglowodany 21,8000 g
NKT 2,0600 g
Błonnik 3,6000 g
Cukry 21,8000 g
Sód 63,0000 mg

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 148,6040 kcal
Białko 80,5648 g
Tłuszcz 72,5363 g
Węglowodany 279,0541 g
NKT 19,3892 g
Błonnik 18,7910 g
Cukry 45,5490 g
Sód 1 871,7378 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 732,3200 kcal
Białko 32,3250 g
Tłuszcz 29,2030 g
Węglowodany 89,6750 g
NKT 9,6870 g
Błonnik 0,3980 g
Cukry 14,9000 g
Sód 574,9500 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 2 339,8551 kcal
Białko 76,7297 g
Tłuszcz 74,7868 g
Węglowodany 285,9050 g
NKT 18,5325 g
Błonnik 17,0330 g
Cukry 43,7090 g
Sód 1 470,4400 mg

Sobota 07-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 864,0129 kcal
Białko 32,9930 g
Tłuszcz 27,7430 g
Węglowodany 109,9819 g
NKT 10,1954 g
Błonnik 3,0830 g
Cukry 13,9550 g
Sód 1 559,4577 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 931,7300 kcal
Białko 34,8580 g
Tłuszcz 18,6450 g
Węglowodany 103,9560 g
NKT 5,9405 g
Błonnik 17,6910 g
Cukry 12,3100 g
Sód 371,3601 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 661,1400 kcal
Białko 22,0430 g
Tłuszcz 24,2770 g
Węglowodany 81,6990 g
NKT 6,4884 g
Błonnik 4,1000 g
Cukry 1,4260 g
Sód 1 158,8900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g

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

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

Wartość energetyczna 2 671,8829 kcal
Białko 97,2440 g
Tłuszcz 73,5150 g
Węglowodany 329,5869 g
NKT 24,0893 g
Błonnik 28,7740 g
Cukry 40,9910 g
Sód 3 162,2078 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 669,6329 kcal
Białko 22,2530 g
Tłuszcz 23,8630 g
Węglowodany 79,8539 g
NKT 9,6254 g
Błonnik 3,0830 g
Cukry 12,9150 g
Sód 1 342,6577 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, Bigos z kwaszonej kapusty gotowany 220g *(seler, gorczyca)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 765,6781 kcal
Białko 20,4898 g
Tłuszcz 19,2307 g
Węglowodany 75,1629 g
NKT 3,6422 g
Błonnik 20,3050 g
Cukry 8,9210 g
Sód 807,1913 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 524,3700 kcal
Białko 18,7300 g
Tłuszcz 22,0910 g
Węglowodany 55,0500 g
NKT 6,3734 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 1,2890 g
Sód 954,6200 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 2 100,6810 kcal
Białko 67,9228 g
Tłuszcz 67,7347 g
Węglowodany 233,0168 g
NKT 21,0060 g
Błonnik 28,4880 g
Cukry 26,4250 g
Sód 3 174,9690 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 662,6700 kcal
Białko 22,8400 g
Tłuszcz 24,4280 g
Węglowodany 80,3600 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 1,7330 g
Cukry 10,7650 g
Sód 1 269,6000 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-zytni 50g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 527,5100 kcal
Białko 20,1540 g
Tłuszcz 23,5550 g
Węglowodany 55,2540 g
NKT 6,3125 g
Błonnik 1,7250 g
Cukry 1,0560 g
Sód 890,2800 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 D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 352,9800 kcal
Białko 83,8080 g
Tłuszcz 78,9730 g
Węglowodany 263,1280 g
NKT 23,4425 g
Błonnik 21,1470 g
Cukry 28,1430 g
Sód 2 560,6603 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g *(pszenica, mleko), Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g *(jaja), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 100g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 709,8000 kcal
Białko 30,1180 g
Tłuszcz 29,6170 g
Węglowodany 70,6830 g
NKT 10,1070 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 13,0210 g
Sód 1 296,1600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 983,1000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 24,1400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,2865 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 331,4703 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 60g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82% tł 17g *(mleko), Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 383,9100 kcal
Białko 13,7340 g
Tłuszcz 16,2950 g
Węglowodany 39,7240 g
NKT 5,5995 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,4000 g
Sód 791,7800 mg

Dodatek 2 Śniadania

Chleb graham 40g *(pszenica, żyto), Serek topiony trójkąt 25g *(mleko), Sałata zielona 30g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 180,6000 kcal
Białko 5,6460 g
Tłuszcz 7,3360 g
Węglowodany 20,3700 g

NKT 0,0932 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7300 g
Sód 214,1200 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 2 391,4100 kcal
Białko 94,8620 g
Tłuszcz 83,3880 g
Węglowodany 245,3410 g
NKT 24,0862 g
Błonnik 16,4750 g
Cukry 30,1730 g
Sód 2 759,5303 mg

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

Śniadanie

Kaszka manna na mleku 285g *(pszenica, mleko), Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Ogonówka 45g, Pomidory 50g, Chleb graham 80g *(pszenica, żyto), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 636,0000 kcal
Białko 28,2080 g
Tłuszcz 24,2670 g
Węglowodany 66,7030 g
NKT 9,3820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,8150 g
Sód 1 201,0600 mg

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 021,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 104,5640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 13,0220 g
Sód 330,2803 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Sód 2,0000 mg

Kolacja

Polędwica drobiowa 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Jajko gotowane 60g *(jaja), Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Rzodkiewka 10g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 555,7100 kcal
Białko 20,4840 g
Tłuszcz 22,3150 g
Węglowodany 59,8540 g
NKT 6,2525 g
Błonnik 0,3750 g
Cukry 1,7060 g
Sód 988,6800 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 2 428,5100 kcal
Białko 90,4060 g
Tłuszcz 77,8720 g
Węglowodany 265,0710 g
NKT 23,7425 g
Błonnik 19,9460 g
Cukry 39,8430 g
Sód 2 592,5203 mg

Niedziela 08-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Ser twarogowy półtłusty z rzodkiewką i koperkiem 60g *(mleko), Kiełbasa szynkowa parzona 48g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 568,8100 kcal
Białko 25,0130 g
Tłuszcz 24,0700 g
Węglowodany 64,4920 g
NKT 7,0737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 806,5000 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 2 483,1500 kcal
Białko 98,2680 g
Tłuszcz 92,0110 g
Węglowodany 269,1350 g
NKT 27,7302 g
Błonnik 21,5660 g
Cukry 28,6430 g
Sód 2 319,8701 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Ziemniaki gotowane z koperkiem 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 907,5108 kcal
Białko 32,9458 g
Tłuszcz 30,1400 g
Węglowodany 76,0440 g
NKT 7,9929 g
Błonnik 13,4862 g
Cukry 10,5480 g
Sód 179,5725 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 315,8308 kcal
Białko 82,3718 g
Tłuszcz 75,6140 g
Węglowodany 261,1160 g
NKT 24,7398 g
Błonnik 21,9972 g
Cukry 29,6210 g
Sód 1 955,6825 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 495,6100 kcal
Białko 16,6430 g
Tłuszcz 19,7200 g
Węglowodany 60,5520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 2,2790 g
Cukry 2,2800 g
Sód 486,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 177,2000 kcal
Białko 79,9800 g
Tłuszcz 78,5750 g
Węglowodany 232,7790 g
NKT 25,2703 g
Błonnik 23,8370 g
Cukry 28,2030 g
Sód 1 690,4001 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,0000 kcal
Białko 5,4370 g
Tłuszcz 3,3600 g
Węglowodany 19,7710 g
NKT 0,8607 g
Błonnik 0,1300 g
Cukry 0,7100 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 2 404,4300 kcal
Białko 90,5040 g
Tłuszcz 82,9990 g
Węglowodany 256,7510 g
NKT 26,7510 g
Błonnik 18,8170 g
Cukry 28,9260 g
Sód 2 341,6801 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa kalafiorowa zabielana z koperkiem na wyw warz 250g *(pszenica, mleko, seler), Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym 120g *(pszenica), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 861,1100 kcal
Białko 31,0910 g
Tłuszcz 30,7150 g
Węglowodany 64,8580 g
NKT 8,5084 g
Błonnik 12,5760 g
Cukry 10,4430 g
Sód 174,0201 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 515,6100 kcal
Białko 18,8930 g
Tłuszcz 21,3200 g
Węglowodany 63,7520 g
NKT 6,2737 g
Błonnik 0,9290 g
Cukry 2,1300 g
Sód 436,0000 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 291,2000 kcal
Białko 85,3800 g
Tłuszcz 82,0750 g
Węglowodany 250,1790 g
NKT 25,3703 g
Błonnik 22,6370 g
Cukry 37,9030 g
Sód 1 592,4001 mg

Poniedziałek 09-11-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), 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 691,3829 kcal
Białko 27,9980 g
Tłuszcz 26,0190 g
Węglowodany 86,6009 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 0,8120 g
Cukry 13,2650 g
Sód 910,5777 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 87,8280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 9,9750 g
Sód 240,6100 mg

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ser twarogowy półtłusty 50g *(mleko), Masło82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 563,6200 kcal
Białko 24,2380 g
Tłuszcz 24,6660 g
Węglowodany 62,7130 g
NKT 7,9815 g
Cukry 1,8000 g
Sód 755,5700 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 2 467,2429 kcal
Białko 108,6390 g
Tłuszcz 80,5300 g
Węglowodany 279,0169 g
NKT 24,7204 g
Błonnik 19,4130 g
Cukry 27,5400 g
Sód 2 267,9577 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), 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 651,3829 kcal
Białko 23,4980 g
Tłuszcz 22,8190 g
Węglowodany 80,2009 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 3,5120 g
Cukry 13,5650 g
Sód 1 010,5777 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), Ryż gotowany 170g, Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 026,6200 kcal
Białko 34,5310 g
Tłuszcz 24,5460 g
Węglowodany 100,5710 g
NKT 6,6965 g
Błonnik 15,5390 g
Cukry 16,4360 g
Sód 341,2201 mg

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Ser żółty półtłusty 20g *(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 650,6600 kcal
Białko 20,3680 g
Tłuszcz 24,2800 g
Węglowodany 77,7930 g
NKT 9,3185 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,3500 g
Sód 1 219,2100 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 2 462,6629 kcal
Białko 89,3970 g
Tłuszcz 77,6450 g
Węglowodany 268,5649 g
NKT 26,7940 g
Błonnik 20,4010 g
Cukry 33,3510 g
Sód 2 697,0078 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), 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 671,3829 kcal
Białko 25,7480 g
Tłuszcz 24,4190 g
Węglowodany 83,4009 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 2,1620 g
Cukry 13,4150 g
Sód 960,5777 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 87,8280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 9,9750 g
Sód 240,6100 mg

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, 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 536,8400 kcal
Białko 21,7880 g
Tłuszcz 22,8400 g
Węglowodany 58,5610 g
NKT 7,8485 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,3900 g
Sód 799,4100 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 2 180,2129 kcal
Białko 96,0540 g
Tłuszcz 67,8440 g
Węglowodany 239,7899 g
NKT 24,4004 g
Błonnik 21,7230 g
Cukry 26,7800 g
Sód 2 126,5977 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Masło 82%tł 17g *(mleko), Pomidory 50g, Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 649,3829 kcal
Białko 25,1980 g
Tłuszcz 22,9190 g
Węglowodany 78,2009 g
NKT 8,6790 g
Błonnik 0,8120 g
Cukry 13,8650 g
Sód 967,5777 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 605,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 82,6280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 4,2150 g
Sód 240,6100 mg

Kolacja

Polędwica wieprzowa parzona 40g, Twaróg półtłusty 40g *(mleko), Masło 82%tł 20g *(mleko), Pomidory 50g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 514,8400 kcal
Białko 21,2380 g
Tłuszcz 21,3400 g
Węglowodany 53,3610 g
NKT 7,7485 g
Cukry 1,8400 g
Sód 806,4100 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

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 2 066,3629 kcal
Białko 98,7400 g
Tłuszcz 68,2850 g
Węglowodany 254,3599 g
NKT 24,9961 g
Błonnik 21,9520 g
Cukry 22,7500 g
Sód 2 398,7177 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna manna 250g *(pszenica, mleko), Polędwica drobiowa parzona 50g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), 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 691,3829 kcal
Białko 27,9980 g
Tłuszcz 26,0190 g
Węglowodany 86,6009 g
NKT 8,7790 g
Błonnik 0,8120 g
Cukry 13,2650 g
Sód 910,5777 mg

Obiad

Zupa koperkowa z makaronem na wyw warz 250g *(pszenica, jaja, mleko, seler), Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 240g *(pszenica, seler), Brokuł gotowany 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 837,9900 kcal
Białko 37,5180 g
Tłuszcz 14,5850 g
Węglowodany 87,8280 g
NKT 5,7729 g
Błonnik 18,2110 g
Cukry 9,9750 g
Sód 240,6100 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 556,8400 kcal
Białko 24,0380 g
Tłuszcz 24,4400 g
Węglowodany 61,7610 g
NKT 7,8485 g
Cukry 1,2400 g
Sód 749,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 294,2129 kcal
Białko 101,4540 g
Tłuszcz 71,3440 g
Węglowodany 257,1899 g
NKT 24,5004 g
Błonnik 20,5230 g
Cukry 36,4800 g
Sód 2 028,5977 mg

Wtorek 10-11-2026

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 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 11-11-2026

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

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 250g *(pszenica, jaja, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Brokuł gotowany 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 967,9300 kcal
Białko 32,5820 g
Tłuszcz 27,0050 g
Węglowodany 86,2580 g
NKT 6,9019 g
Błonnik 15,5000 g
Cukry 11,4257 g
Sód 238,4700 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 2 593,4329 kcal
Białko 88,0730 g
Tłuszcz 94,7170 g
Węglowodany 268,1139 g
NKT 31,1120 g
Błonnik 22,7620 g
Cukry 29,7247 g
Sód 2 974,2277 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

```
.......................          .......................
      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