Jadłospis dekadowy
od 12-11-2026 do 21-11-2026

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

Czwartek 12-11-2026

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,8215 kcal
Białko 29,7849 g
Tłuszcz 28,7430 g
Węglowodany 109,1550 g
NKT 10,0746 g
Błonnik 2,9780 g
Cukry 14,3920 g
Sód 1 582,8495 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Makaron spaghetti z sosem bolońskim duszony 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca, jaja), Ogórek kiszony 60g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 101,6154 kcal
Białko 38,4570 g
Tłuszcz 29,5017 g
Węglowodany 97,7958 g
NKT 8,8542 g
Błonnik 13,1619 g
Cukry 10,8290 g
Sód 734,2100 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,9500 kcal
Białko 21,7930 g
Tłuszcz 23,9200 g
Węglowodany 53,0530 g
NKT 6,7477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g

Sód 922,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 850,6769 kcal
Białko 108,1659 g
Tłuszcz 94,7207 g
Węglowodany 299,6628 g
NKT 29,3897 g
Błonnik 19,4979 g
Cukry 29,8070 g
Sód 3 635,0395 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,3215 kcal
Białko 31,2349 g
Tłuszcz 31,2430 g
Węglowodany 92,0550 g
NKT 10,0246 g
Błonnik 1,6280 g
Cukry 13,4420 g
Sód 1 275,8495 mg

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 81,7880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 11,5050 g
Sód 211,5501 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 582,9500 kcal
Białko 24,5930 g
Tłuszcz 27,0200 g
Węglowodany 61,4530 g
NKT 6,8477 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7360 g
Sód 865,6600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 624,4015 kcal
Białko 105,7339 g
Tłuszcz 100,1240 g
Węglowodany 275,2050 g
NKT 28,5310 g
Błonnik 20,0010 g
Cukry 28,6330 g
Sód 2 698,3796 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Ogonówka parzona 45g, Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 50g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 748,3215 kcal
Białko 27,5849 g
Tłuszcz 28,0930 g
Węglowodany 84,6550 g
NKT 9,9746 g
Błonnik 2,9780 g
Cukry 13,8920 g
Sód 1 354,3495 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Makaron spaghetti z sosem bolońskim duszony 250g *(pszenica, mleko, seler, gorczyca, jaja), Ogórek kiszony 60g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 101,6154 kcal
Białko 38,4570 g
Tłuszcz 29,5017 g
Węglowodany 97,7958 g
NKT 8,8542 g
Błonnik 13,1619 g
Cukry 10,8290 g
Sód 734,2100 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 542,9500 kcal
Białko 20,0930 g
Tłuszcz 23,8200 g
Węglowodany 55,0530 g
NKT 6,8477 g
Błonnik 3,1290 g
Cukry 1,0360 g
Sód 965,6600 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 2 526,8869 kcal
Białko 97,1349 g
Tłuszcz 87,4147 g
Węglowodany 247,5038 g
NKT 27,6765 g
Błonnik 19,2689 g
Cukry 27,7570 g
Sód 3 180,2195 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 50g *(pszenica), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Ogonówka parzona 45g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 769,3215 kcal
Białko 28,9849 g
Tłuszcz 29,6430 g
Węglowodany 88,8550 g
NKT 10,0246 g
Błonnik 2,9780 g
Cukry 13,5920 g
Sód 1 325,8495 mg

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 81,7880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 11,5050 g
Sód 211,5501 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 538,5900 kcal
Białko 18,5630 g
Tłuszcz 24,4120 g
Węglowodany 58,2110 g
NKT 6,5957 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8860 g
Sód 767,6100 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 2 342,2515 kcal
Białko 89,7229 g
Tłuszcz 88,0100 g
Węglowodany 238,8540 g
NKT 26,4658 g
Błonnik 22,2720 g
Cukry 27,9830 g
Sód 2 431,0096 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Chleb pszenno-żytni 50g *(pszenica, żyto), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Ogonówka parzona 45g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,8215 kcal
Białko 29,7849 g
Tłuszcz 28,7430 g
Węglowodany 109,1550 g
NKT 10,0746 g
Błonnik 2,9780 g
Cukry 14,3920 g
Sód 1 582,8495 mg

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 76,5880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 5,7450 g
Sód 211,5501 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 516,5900 kcal
Białko 18,0130 g
Tłuszcz 22,9120 g
Węglowodany 53,0110 g
NKT 6,4957 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g
Sód 774,6100 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 129,2900 kcal
Białko 5,8910 g
Tłuszcz 1,4260 g
Węglowodany 20,8090 g
NKT 0,3032 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,1500 g
Sód 192,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 2 322,0415 kcal
Białko 95,8639 g
Tłuszcz 87,0360 g
Węglowodany 269,5630 g
NKT 26,7190 g
Błonnik 21,3510 g
Cukry 24,6230 g
Sód 2 887,5296 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z lanym ciastem 250g *(pszenica, jaja, mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Surówka z pomidorów i sałaty 100g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Ogonówka parzona 45g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,3215 kcal
Białko 31,2349 g
Tłuszcz 31,2430 g
Węglowodany 92,0550 g
NKT 10,0246 g
Błonnik 1,6280 g
Cukry 13,4420 g
Sód 1 275,8495 mg

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 900,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 81,7880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 11,5050 g
Sód 211,5501 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 558,5900 kcal
Białko 20,8130 g
Tłuszcz 26,0120 g
Węglowodany 61,4110 g
NKT 6,5957 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 0,7360 g
Sód 717,6100 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 2 463,2515 kcal
Białko 90,5729 g
Tłuszcz 88,0600 g
Węglowodany 269,2040 g
NKT 25,9308 g
Błonnik 23,4720 g
Cukry 38,9830 g
Sód 2 277,5096 mg

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

Śniadanie

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

100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto), Ogonówka parzona 45g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 873,8215 kcal
Białko 29,7849 g
Tłuszcz 28,7430 g
Węglowodany 109,1550 g
NKT 10,0746 g
Błonnik 2,9780 g
Cukry 14,3920 g
Sód 1 582,8495 mg

Obiad

Krupnik z kaszą jęczmienną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Gulasz wieprzowy z warzywami gotowany 230g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Woda mineralna 200g, sałata z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 70g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 668,3400 kcal
Białko 31,1750 g
Tłuszcz 27,9550 g
Węglowodany 76,5880 g
NKT 7,8455 g
Błonnik 17,5150 g
Cukry 5,7450 g
Sód 211,5501 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 516,5900 kcal
Białko 18,0130 g
Tłuszcz 22,9120 g
Węglowodany 53,0110 g
NKT 6,4957 g
Błonnik 0,4290 g
Cukry 1,3360 g
Sód 774,6100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 379,6415 kcal

Białko 96,0039 g
Tłuszcz 91,5660 g
Węglowodany 277,4130 g
NKT 27,9290 g
Błonnik 23,8510 g
Cukry 24,5230 g
Sód 2 951,7296 mg

Piątek 13-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej białej kapusty na wyw mięsny 250g *(seler, gorczyca), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, sos musztardowy 50g *(pszenica, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 076,3745 kcal
Białko 27,3785 g
Tłuszcz 37,8620 g
Węglowodany 103,2711 g
NKT 3,1460 g
Błonnik 18,5650 g
Cukry 11,0290 g
Sód 556,0061 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 rybna z warzywami 100g *(pszenica, dorsz, soja, mleko, seler, gorczyca, 14), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Pomidory 50g, Ogórek kiszony 60g, Chleb razowy 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 623,0353 kcal
Białko 17,6115 g
Tłuszcz 28,7633 g
Węglowodany 72,4492 g
NKT 6,4066 g
Błonnik 1,0990 g
Cukry 2,2176 g
Sód 1 875,1845 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 756,4898 kcal
Białko 81,7380 g
Tłuszcz 107,5853 g
Węglowodany 302,0093 g
NKT 23,1388 g
Błonnik 22,5960 g
Cukry 45,1396 g
Sód 3 668,4506 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 337,3525 kcal
Białko 79,1449 g
Tłuszcz 73,9113 g
Węglowodany 285,0691 g
NKT 17,6292 g
Błonnik 15,1860 g
Cukry 45,9090 g
Sód 1 512,7383 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Kapuśniak ze słodkiej białej kapusty na wyw mięsny 250g *(seler, gorczyca), Kotlety jajeczne smażone 120g *(pszenica, jaja), bukiet warzyw gotowany 150g, sos musztardowy 50g *(pszenica, gorczyca), ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 076,3745 kcal
Białko 27,3785 g
Tłuszcz 37,8620 g
Węglowodany 103,2711 g
NKT 3,1460 g
Błonnik 18,5650 g
Cukry 11,0290 g
Sód 556,0061 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 2 616,5298 kcal
Białko 73,7450 g
Tłuszcz 99,9703 g
Węglowodany 288,5363 g
NKT 23,2778 g
Błonnik 24,5210 g
Cukry 44,4896 g
Sód 3 587,1406 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 088,1525 kcal
Białko 67,7589 g
Tłuszcz 63,0453 g
Węglowodany 249,4491 g
NKT 17,5660 g
Błonnik 14,9570 g
Cukry 45,3790 g
Sód 1 331,4183 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82%tł 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 540,9706 kcal
Białko 16,0370 g
Tłuszcz 26,0115 g
Węglowodany 54,2308 g
NKT 6,6744 g
Błonnik 0,0840 g

Cukry 1,2010 g
Sód 608,4802 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Kefir naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

Wartość energetyczna 1 972,8525 kcal
Białko 78,1949 g
Tłuszcz 71,2613 g
Węglowodany 246,1691 g
NKT 19,2492 g
Błonnik 15,1860 g
Cukry 30,1490 g
Sód 1 685,2383 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, mleko), Filet z mintaja duszony 100g *(pszenica), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree gotowane 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 676,4851 kcal
Białko 18,3397 g
Tłuszcz 7,7638 g
Węglowodany 80,2300 g
NKT 1,1735 g
Błonnik 13,7450 g
Cukry 9,6000 g
Sód 79,7400 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 339,7851 kcal
Białko 76,7277 g
Tłuszcz 74,7858 g
Węglowodany 285,8880 g
NKT 18,5325 g
Błonnik 17,0320 g
Cukry 43,7090 g
Sód 1 470,3000 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Filet z mintaja duszony 100g *(pszenica), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,9019 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,8998 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 0,7030 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 133,2980 mg

Dodatek Podwieczorku

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

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 Kolacji

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

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

Wartość energetyczna 2 145,8925 kcal
Białko 80,4439 g
Tłuszcz 71,9513 g
Węglowodany 279,8511 g
NKT 19,1688 g
Błonnik 22,3600 g
Cukry 45,3460 g
Sód 1 900,2682 mg

Sobota 14-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 958,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 29,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,3250 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g
Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 120,6000 kcal
Białko 9,9000 g

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

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

Wartość energetyczna 2 552,8833 kcal
Białko 88,2048 g
Tłuszcz 88,0321 g
Węglowodany 281,8234 g
NKT 21,3533 g
Błonnik 22,9121 g
Cukry 37,3813 g
Sód 2 718,8739 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z makronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 976,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g
Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,5500 kcal
Białko 15,6830 g

Tłuszcz 19,7200 g
Węglowodany 57,7130 g
NKT 6,2477 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,0600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 958,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 29,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,3250 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g
Sód 260,9939 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 376,6233 kcal
Białko 81,3158 g
Tłuszcz 83,9971 g
Węglowodany 252,2644 g
NKT 20,5813 g
Błonnik 20,0221 g
Cukry 36,1813 g
Sód 2 450,3439 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 976,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g
Sód 260,9939 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 79,0024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 13,5163 g
Sód 260,9939 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 460,5500 kcal
Białko 15,1330 g
Tłuszcz 18,2200 g
Węglowodany 52,5130 g
NKT 6,1477 g
Błonnik 0,4290 g

Cukry 1,3300 g
Sód 838,0600 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 179,0900 kcal
Białko 7,1310 g
Tłuszcz 4,1560 g
Węglowodany 29,6590 g
NKT 0,9932 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 1,2500 g
Sód 264,5200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Barszcz burakowy z makaronem na wyw mięs 250g *(pszenica, jaja, seler), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie własny 115g *(pszenica), Marchew mini gotowana 150g, ziemniaki gotowane 220g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 976,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 84,2024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 19,2763 g

Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 482,5500 kcal
Białko 15,6830 g
Tłuszcz 19,7200 g
Węglowodany 57,7130 g
NKT 6,2477 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,0600 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 744,8533 kcal
Białko 32,0828 g
Tłuszcz 31,7871 g
Węglowodany 79,0024 g
NKT 1,4676 g
Błonnik 16,9201 g
Cukry 13,5163 g
Sód 260,9939 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 220,2833 kcal
Białko 86,9338 g
Tłuszcz 89,6551 g
Węglowodany 252,1184 g
NKT 21,3558 g
Błonnik 21,5621 g
Cukry 31,2713 g
Sód 2 466,6139 mg

Niedziela 15-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp.z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), Ogórek kiszony 60g, Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 813,6500 kcal
Białko 28,8720 g
Tłuszcz 23,9000 g
Węglowodany 70,6620 g
NKT 7,3511 g
Błonnik 12,9670 g
Cukry 9,0820 g
Sód 624,9200 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Wartość energetyczna 2 200,0100 kcal
Białko 83,5670 g
Tłuszcz 71,9330 g
Węglowodany 241,2790 g
NKT 24,4736 g
Błonnik 19,2850 g
Cukry 42,9420 g
Sód 2 963,5700 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 553,2400 kcal
Białko 23,6770 g
Tłuszcz 23,9050 g

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięsnym 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp.z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), Ogórek kiszony 60g, Woda z sokiem malinowym 200g, ziemniaki gotowane 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 813,6500 kcal
Białko 28,8720 g
Tłuszcz 23,9000 g
Węglowodany 70,6620 g
NKT 7,3511 g
Błonnik 12,9670 g
Cukry 9,0820 g
Sód 624,9200 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 498,0000 kcal
Białko 19,5760 g
Tłuszcz 18,3500 g
Węglowodany 56,5320 g

NKT 6,1769 g
Błonnik 2,7000 g
Cukry 2,0606 g
Sód 1 311,2900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 010,0800 kcal
Białko 74,6270 g
Tłuszcz 68,6300 g
Węglowodany 208,2720 g
NKT 23,2266 g
Błonnik 17,1700 g
Cukry 34,1426 g
Sód 2 822,5800 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 510,8000 kcal
Białko 21,4060 g
Tłuszcz 19,8300 g

Węglowodany 58,5920 g
NKT 6,1589 g
Błonnik 1,3500 g
Cukry 1,9100 g
Sód 839,4900 mg

Dodatek 2 Kolacji

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

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

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 77,2130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 7,6220 g
Sód 339,8301 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 438,6000 kcal
Białko 19,9760 g
Tłuszcz 18,0700 g

Węglowodany 43,5920 g
NKT 6,0189 g
Cukry 2,1600 g
Sód 755,0900 mg

Dodatek 2 Śniadania

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 192,1500 kcal
Białko 6,3210 g
Tłuszcz 6,1960 g
Węglowodany 29,0250 g
NKT 1,1432 g
Błonnik 2,9290 g
Cukry 0,8700 g
Sód 407,7200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 891,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 82,4130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g

Cukry 13,3820 g
Sód 339,8301 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa ryżowa na wywarze mięs. 250g *(seler), Potrawka z mięsa wp z warzywami duszona 150g *(pszenica, seler), ziemniaki gotowane 220g, Surówka z marchwi i selera 150g *(seler), Woda Źródlana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 659,7100 kcal
Białko 29,4820 g
Tłuszcz 27,0270 g
Węglowodany 77,2130 g
NKT 7,6411 g
Błonnik 20,1420 g
Cukry 7,6220 g
Sód 339,8301 mg

Dodatek Podwieczorku

Jabłko 150g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 061,5600 kcal
Białko 93,7230 g
Tłuszcz 83,9370 g
Węglowodany 223,9130 g
NKT 25,9680 g
Błonnik 25,1450 g
Cukry 39,9880 g
Sód 2 283,6301 mg

Poniedziałek 16-11-2026

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

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 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 mg

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Roladka z kurczaka ze szpinakiem i s żół duszona 100g *(pszenica, jaja, mleko), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 153,3417 kcal
Białko 41,1683 g
Tłuszcz 35,7332 g
Węglowodany 76,6360 g
NKT 4,2425 g
Błonnik 14,3310 g
Cukry 23,2680 g
Sód 483,5560 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g

Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 750,8317 kcal
Białko 101,1013 g
Tłuszcz 85,4852 g
Węglowodany 281,3960 g
NKT 20,7877 g
Błonnik 25,4730 g
Cukry 60,7210 g
Sód 3 211,6760 mg

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 579,6300 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), 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 233,2000 kcal
Białko 87,2430 g
Tłuszcz 81,0060 g
Węglowodany 275,7380 g
NKT 23,3681 g
Błonnik 27,5270 g
Cukry 49,7670 g
Sód 2 765,5200 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 761,4800 kcal
Białko 24,5020 g
Tłuszcz 24,0840 g
Węglowodany 98,2890 g
NKT 9,6730 g
Błonnik 2,6730 g
Cukry 13,4330 g
Sód 1 455,6400 mg

Obiad

Zupa z kaszką manną na wyw mięsnym 250g *(pszenica, seler), Roladka z kurczaka ze szpinakiem i s żół duszona 100g *(pszenica, jaja, mleko), Buraczki gotowane 150g, ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 153,3417 kcal
Białko 41,1683 g
Tłuszcz 35,7332 g
Węglowodany 76,6360 g
NKT 4,2425 g
Błonnik 14,3310 g
Cukry 23,2680 g
Sód 483,5560 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 672,0317 kcal
Białko 93,9013 g
Tłuszcz 79,5752 g
Węglowodany 277,6360 g
NKT 19,2817 g
Błonnik 23,9330 g
Cukry 59,8710 g
Sód 3 055,8760 mg

Dieta: D02 Dieta łatwostrawna.

Śniadanie

Zupa koperkowa z ryżem 250g *(pszenica, mleko, seler), 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 654,5900 kcal
Białko 19,4630 g
Tłuszcz 22,1330 g
Węglowodany 86,9580 g
NKT 7,9715 g
Błonnik 4,1150 g
Cukry 5,2860 g
Sód 1 230,5700 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 096,7600 kcal
Białko 76,0780 g
Tłuszcz 70,8760 g
Węglowodany 271,7830 g
NKT 20,2051 g
Błonnik 29,9290 g
Cukry 41,9330 g
Sód 2 601,5800 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 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g
Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 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 2 057,8400 kcal
Białko 91,6980 g
Tłuszcz 73,9270 g
Węglowodany 243,6450 g
NKT 19,0641 g
Błonnik 25,8870 g
Cukry 31,2800 g
Sód 3 059,5200 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, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 233,2000 kcal
Białko 87,2430 g
Tłuszcz 81,0060 g
Węglowodany 275,7380 g
NKT 23,3681 g
Błonnik 27,5270 g
Cukry 49,7670 g
Sód 2 765,5200 mg

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

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 634,9800 kcal
Białko 23,1520 g
Tłuszcz 23,4840 g
Węglowodany 72,7890 g
NKT 9,5230 g
Błonnik 1,3230 g

Cukry 13,0830 g
Sód 1 205,6400 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 grahamka 50g *(pszenica, żyto), Polędwica drobiowa 20g *(pszenica, soja, seler, gorczyca), Sałata zielona 20g, Margaryna miękka 8g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

kiełbasa krakowska parzona 48g, Twaróg półtłusty 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 Kolacji

Banan 150g, Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 283,5000 kcal
Białko 7,8000 g
Tłuszcz 3,0000 g
Węglowodany 48,4500 g
NKT 1,5450 g
Błonnik 2,4000 g
Cukry 21,3000 g
Sód 72,0000 mg

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

Wartość energetyczna 2 189,9900 kcal
Białko 88,7980 g
Tłuszcz 69,3120 g
Węglowodany 281,0650 g
NKT 20,1026 g
Błonnik 28,6770 g
Cukry 51,0800 g
Sód 3 125,3200 mg

Wtorek 17-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 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), Podudzie z kurczaka 190g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 134,4370 kcal
Białko 54,0050 g
Tłuszcz 39,6666 g
Węglowodany 87,2690 g
NKT 1,7886 g
Błonnik 16,0175 g
Cukry 14,7560 g
Sód 208,1001 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal

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

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

Wartość energetyczna 2 738,3585 kcal
Białko 110,5089 g
Tłuszcz 91,2816 g
Węglowodany 301,3920 g
NKT 20,0954 g
Błonnik 27,4625 g
Cukry 34,8690 g
Sód 2 393,8796 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 699,8315 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

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 426,7615 kcal
Białko 90,8579 g
Tłuszcz 90,0720 g
Węglowodany 266,4850 g
NKT 27,1682 g
Błonnik 21,0710 g
Cukry 27,2430 g
Sód 2 295,4796 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, 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), Podudzie z kurczaka 190g, Sos pietruszkowy 50g *(pszenica, seler), Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 150g *(mleko), Ryż gotowany 170g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 134,4370 kcal
Białko 54,0050 g
Tłuszcz 39,6666 g
Węglowodany 87,2690 g
NKT 1,7886 g
Błonnik 16,0175 g
Cukry 14,7560 g
Sód 208,1001 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 2 543,1085 kcal
Białko 103,4409 g
Tłuszcz 85,1456 g
Węglowodany 272,4260 g
NKT 18,5355 g
Błonnik 24,5335 g
Cukry 33,8290 g
Sód 1 984,9096 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

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 492,0700 kcal
Białko 15,3430 g
Tłuszcz 20,5260 g
Węglowodany 58,5570 g
NKT 6,5117 g
Błonnik 1,7790 g
Cukry 0,8800 g
Sód 831,4100 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D02 Dieta łatwostrawna.:

Wartość energetyczna 2 174,0115 kcal
Białko 78,6899 g
Tłuszcz 79,3860 g
Węglowodany 230,8690 g
NKT 25,5083 g
Błonnik 23,3420 g
Cukry 26,8030 g
Sód 2 036,5096 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

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

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 2 436,8315 kcal
Białko 92,1449 g
Tłuszcz 83,3800 g
Węglowodany 266,0310 g
NKT 26,7302 g
Błonnik 21,6210 g
Cukry 29,2560 g
Sód 2 410,4996 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

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 288,0115 kcal
Białko 84,0899 g
Tłuszcz 82,8860 g
Węglowodany 248,2690 g
NKT 25,6083 g
Błonnik 22,1420 g
Cukry 36,5030 g
Sód 1 938,5096 mg

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

Śniadanie

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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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 naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 458,0315 kcal
Białko 92,1449 g
Tłuszcz 85,7800 g

Węglowodany 266,0310 g
NKT 27,4502 g
Błonnik 21,6210 g
Cukry 29,2560 g
Sód 2 415,2996 mg

Środa 18-11-2026

Dieta: C01 Dieta podstawowa 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, 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

Rosół z makaronem i warzywami na porcji rosołowe 250g *(pszenica, jaja, seler), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g *(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 959,8502 kcal
Białko 29,2356 g
Tłuszcz 23,1047 g
Węglowodany 104,9336 g
NKT 3,2849 g
Błonnik 14,8970 g
Cukry 11,2212 g
Sód 516,5122 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, 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 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal
Białko 7,2850 g
Tłuszcz 7,9100 g
Węglowodany 31,6250 g

NKT 0,0870 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 285,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 679,6031 kcal
Białko 92,3616 g
Tłuszcz 98,2267 g
Węglowodany 290,9145 g
NKT 27,3320 g
Błonnik 20,9990 g
Cukry 30,2702 g
Sód 3 244,4699 mg

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), Rolada wiep z kieł wiep. i warzywami w sos duszona 190g *(pszenica, gorczyca), Kluski z mąki ziemniaczane gotowane 230g *(pszenica, orzechy), Surówka z białej kapusty 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 959,8502 kcal
Białko 29,2356 g
Tłuszcz 23,1047 g
Węglowodany 104,9336 g
NKT 3,2849 g
Błonnik 14,8970 g
Cukry 11,2212 g
Sód 516,5122 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 2 585,3531 kcal
Białko 84,7266 g
Tłuszcz 90,8167 g
Węglowodany 286,7895 g
NKT 27,4950 g
Błonnik 22,1590 g
Cukry 29,5202 g
Sód 3 252,2699 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

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

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

Dodatek Podwieczorku

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 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 Kolacji

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 222,7500 kcal
Białko 7,2850 g
Tłuszcz 7,9100 g
Węglowodany 31,6250 g
NKT 0,0870 g
Błonnik 2,8900 g
Cukry 0,8000 g
Sód 285,2000 mg

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

Wartość energetyczna 2 216,8743 kcal
Białko 97,2370 g
Tłuszcz 92,7220 g
Węglowodany 241,2403 g
NKT 27,9068 g
Błonnik 20,0231 g
Cukry 21,3520 g
Sód 2 937,8293 mg

Czwartek 19-11-2026

Dieta: C01 Dieta podstawowa 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, Chleb graham 100g *(pszenica, żyto), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 684,4821 kcal
Białko 23,9880 g
Tłuszcz 23,9080 g
Węglowodany 82,1279 g
NKT 9,5285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,2200 g
Sód 1 300,4075 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g *(pszenica, mleko, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,0100 kcal
Białko 30,8781 g
Tłuszcz 29,4389 g
Węglowodany 94,1056 g
NKT 7,7323 g
Błonnik 11,8508 g
Cukry 9,7967 g
Sód 731,7029 mg

Dodatek Podwieczorku

Mus jabłko-banan 100g

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g

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

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

Wartość energetyczna 2 390,0621 kcal
Białko 82,3121 g
Tłuszcz 78,3479 g
Węglowodany 263,2315 g
NKT 24,9938 g
Błonnik 17,0788 g
Cukry 37,8857 g
Sód 3 002,1304 mg

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 772,0821 kcal
Białko 33,5880 g
Tłuszcz 28,6080 g
Węglowodany 91,8879 g
NKT 10,0285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,4200 g
Sód 1 259,4075 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 2 509,8621 kcal
Białko 98,3360 g
Tłuszcz 80,2150 g
Węglowodany 287,5299 g
NKT 24,1150 g
Błonnik 21,6380 g
Cukry 38,6810 g
Sód 2 513,8476 mg

Dieta: D01 Dieta podstawowa

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 760,7821 kcal
Białko 24,4580 g
Tłuszcz 24,2480 g
Węglowodany 97,8279 g
NKT 9,6385 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 13,3700 g
Sód 1 459,0075 mg

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami na wyw. mięsnym. 250g *(pszenica, mleko, seler), kotlet mielony wieprzowy smażony 100g *(pszenica, jaja), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(jaja, gorczyca), Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 970,0100 kcal
Białko 30,8781 g
Tłuszcz 29,4389 g
Węglowodany 94,1056 g
NKT 7,7323 g
Błonnik 11,8508 g
Cukry 9,7967 g
Sód 731,7029 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 2 394,3621 kcal
Białko 80,1821 g
Tłuszcz 78,2879 g
Węglowodany 269,9315 g
NKT 25,1038 g
Błonnik 19,6288 g
Cukry 27,7357 g
Sód 3 201,7304 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 706,4821 kcal
Białko 24,5380 g
Tłuszcz 25,4080 g
Węglowodany 87,3279 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 2,6780 g
Cukry 12,7700 g
Sód 1 293,4075 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 2 350,2621 kcal
Białko 86,1360 g
Tłuszcz 75,1150 g
Węglowodany 268,7699 g
NKT 23,6150 g
Błonnik 22,8380 g
Cukry 28,1810 g
Sód 2 595,8476 mg

Dieta: D03 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 634,2821 kcal
Białko 23,1080 g
Tłuszcz 23,6480 g
Węglowodany 72,3279 g
NKT 9,4885 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,0200 g
Sód 1 209,0075 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 2 230,7421 kcal
Białko 95,1540 g
Tłuszcz 82,8990 g
Węglowodany 261,3439 g
NKT 24,0936 g
Błonnik 18,9680 g
Cukry 22,4640 g
Sód 2 835,9776 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 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 726,4821 kcal
Białko 26,7880 g
Tłuszcz 27,0080 g
Węglowodany 90,5279 g
NKT 9,6285 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 12,6200 g
Sód 1 243,4075 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 2 464,2621 kcal
Białko 91,5360 g
Tłuszcz 78,6150 g
Węglowodany 286,1699 g
NKT 23,7150 g
Błonnik 21,6380 g
Cukry 37,8810 g
Sód 2 497,8476 mg

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

---

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 682,1621 kcal
Białko 30,2480 g
Tłuszcz 25,3280 g
Węglowodany 73,7559 g
NKT 9,9085 g
Błonnik 1,3280 g
Cukry 13,8600 g
Sód 1 225,8075 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

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 331,8221 kcal
Białko 103,5140 g
Tłuszcz 84,8790 g
Węglowodany 272,8719 g
NKT 24,5616 g
Błonnik 19,2280 g
Cukry 23,7040 g
Sód 2 944,9776 mg

Piątek 20-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 705,7315 kcal
Białko 28,5219 g
Tłuszcz 32,8490 g
Węglowodany 71,6540 g
NKT 13,3430 g
Błonnik 0,0080 g
Cukry 13,0630 g
Sód 955,1395 mg

Obiad

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,1726 kcal
Białko 26,0727 g
Tłuszcz 12,6323 g
Węglowodany 102,8890 g
NKT 1,2186 g
Błonnik 24,5150 g
Cukry 12,7570 g
Sód 573,1393 mg

Dodatek Podwieczorku

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

Wartości odżywcze:

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

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 547,9006 kcal
Białko 16,6670 g
Tłuszcz 26,0745 g
Węglowodany 55,4278 g
NKT 6,6744 g
Błonnik 0,3990 g
Cukry 1,2010 g
Sód 1 051,3702 mg

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 142,5000 kcal
Białko 1,3500 g
Tłuszcz 0,4500 g

Węglowodany 25,5000 g
NKT 0,1800 g
Cukry 18,0000 g
Sód 1,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 447,5047 kcal
Białko 79,4976 g
Tłuszcz 79,6718 g
Węglowodany 284,6908 g
NKT 21,4792 g
Błonnik 27,8510 g
Cukry 45,8510 g
Sód 2 862,4690 mg

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

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250g *(pszenica, jaja, orzechy, mleko, sezam), Ser twarogowy półtłusty z koperkiem 80g *(mleko), Masło 82% tłuszczu 17g *(mleko), Sałata zielona 30g, Bułka pszenna 100g *(pszenica), Kawa zbożowa z mlekiem 220g *(mleko, żyto)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 732,7715 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

Zupa fasolowa na wyw mies 250g *(pszenica, orzechy, seler), Filet z dorsza duszony 100g *(pszenica, dorsz), ziemniaki gotowane puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda z sokiem malinowym 200g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 842,1726 kcal
Białko 26,0727 g
Tłuszcz 12,6323 g
Węglowodany 102,8890 g
NKT 1,2186 g
Błonnik 24,5150 g
Cukry 12,7570 g
Sód 573,1393 mg

Kolacja

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

Wartości odżywcze:

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

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

Dodatek 2 Kolacji

Banan 150g

Wartości odżywcze:

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

Wartości odżywcze diety D01 Dieta podstawowa:

Wartość energetyczna 2 357,7447 kcal
Białko 72,3846 g
Tłuszcz 72,3168 g
Węglowodany 281,0178 g
NKT 21,6582 g
Błonnik 29,7760 g
Cukry 45,4010 g
Sód 2 872,5590 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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Zupa jarzynowa na wyw warz 250g *(pszenica, seler), Filet z mintaja duszony 100g *(pszenica), Kalafior gotowany 150g, ziemniaki puree z koperkiem 220g *(mleko), Woda mineralna 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 435,9019 kcal
Białko 19,5949 g
Tłuszcz 6,8998 g
Węglowodany 73,7653 g
NKT 0,7030 g
Błonnik 15,3150 g
Cukry 5,5850 g
Sód 133,2980 mg

Dodatek Podwieczorku

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

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 Kolacji

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

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

Wartość energetyczna 2 145,8925 kcal
Białko 80,4439 g
Tłuszcz 71,9513 g
Węglowodany 279,8511 g
NKT 19,1688 g
Błonnik 22,3600 g
Cukry 45,3460 g
Sód 1 900,2682 mg

Sobota 21-11-2026

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

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

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana z groszkiem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 883,0800 kcal
Białko 33,6910 g
Tłuszcz 24,2860 g
Węglowodany 79,8830 g
NKT 6,3467 g
Błonnik 19,3490 g
Cukry 13,5110 g
Sód 403,8700 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), Papryka czerwona 50g, Chleb graham 120g *(pszenica, żyto), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 572,5700 kcal
Białko 21,3100 g
Tłuszcz 22,4510 g
Węglowodany 62,8500 g
NKT 6,3134 g
Cukry 1,7890 g
Sód 1 003,0200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 150g *(mleko)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 141,0000 kcal
Białko 6,4500 g
Tłuszcz 2,5500 g
Węglowodany 22,9500 g
NKT 1,3650 g
Błonnik 2,4000 g

Cukry 3,3000 g
Sód 70,5000 mg

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

Wartość energetyczna 2 287,7314 kcal
Białko 85,4141 g
Tłuszcz 73,2850 g
Węglowodany 244,6519 g
NKT 23,6105 g
Błonnik 23,6270 g
Cukry 41,6150 g
Sód 2 686,9482 mg

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 863,6614 kcal
Białko 32,9831 g
Tłuszcz 27,7380 g
Węglowodany 109,8969 g
NKT 10,1954 g
Błonnik 3,0780 g
Cukry 13,9550 g
Sód 1 558,7582 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 2 671,5314 kcal
Białko 97,2341 g
Tłuszcz 73,5100 g
Węglowodany 329,5019 g
NKT 24,0893 g
Błonnik 28,7690 g
Cukry 40,9910 g
Sód 3 161,5083 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 669,2814 kcal
Białko 22,2431 g
Tłuszcz 23,8580 g
Węglowodany 79,7689 g
NKT 9,6254 g
Błonnik 3,0780 g
Cukry 12,9150 g
Sód 1 341,9582 mg

Obiad

Rosół z makaronem i warzywami 250g *(pszenica, jaja, seler), Kurczak pieczony w sosie własnym 200g *(seler), ziemniaki gotowane 220g, Marchew gotowana z groszkiem 150g, Woda z sokiem malinowym 200g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 883,0800 kcal
Białko 33,6910 g
Tłuszcz 24,2860 g
Węglowodany 79,8830 g
NKT 6,3467 g
Błonnik 19,3490 g
Cukry 13,5110 g
Sód 403,8700 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 2 217,7314 kcal
Białko 81,1141 g
Tłuszcz 72,7850 g
Węglowodany 237,6519 g
NKT 23,7105 g
Błonnik 27,5270 g
Cukry 31,0150 g
Sód 2 770,9482 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 662,6000 kcal
Białko 22,8380 g
Tłuszcz 24,4270 g
Węglowodany 80,3430 g
NKT 9,1220 g
Błonnik 1,7320 g
Cukry 10,7650 g
Sód 1 269,4600 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 2 352,9100 kcal
Białko 83,8060 g
Tłuszcz 78,9720 g
Węglowodany 263,1110 g
NKT 23,4425 g
Błonnik 21,1460 g
Cukry 28,1430 g
Sód 2 560,5203 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

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

Śniadanie

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

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 590,4000 kcal
Białko 21,4080 g
Tłuszcz 22,6670 g
Węglowodany 65,3430 g
NKT 8,9820 g
Błonnik 0,3820 g
Cukry 11,0150 g
Sód 1 185,0600 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 Źródlana

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 789,8000 kcal
Białko 34,3640 g
Tłuszcz 28,4400 g
Węglowodany 99,3640 g
NKT 6,6430 g
Błonnik 15,2890 g
Cukry 7,2620 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), Papryka czerwona 50g, Masło 82 %tłuszczu 8g *(mleko), Herbata czarna 220g

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 505,3400 kcal
Białko 20,9760 g
Tłuszcz 15,0000 g
Węglowodany 63,1560 g
NKT 3,5250 g
Cukry 1,7760 g
Sód 988,3200 mg

Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 200g *(mleko)

Wartości odżywcze:

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

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

Wartość energetyczna 2 093,5400 kcal
Białko 88,6480 g
Tłuszcz 72,4070 g
Węglowodany 248,8630 g
NKT 21,2500 g
Błonnik 17,1710 g
Cukry 32,0530 g
Sód 2 631,6603 mg

. . . . . .
sporządził
/Gniłka Lidia/

. . . . . .
zatwierdził

* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

13	Nasiona łubinu	14	Owoce morza	dorsz	Dorsz
dorsz	Ryba	gorczyca	Musztarda/gorczyca	jaja	Białko jaja kurzego
jaja	Jaja (jadalne)	mleko	Białko mleka krowiego	orzechy	Orzechy i nasiona

orzechy	Orzeszki ziemne	P15	Albumina	P16	Ananas
P17	Arbuz	P18	Aspartam	P19	Banan
P21	Borówka	P22	Bób	P23	Brzoskwinia
P24	Cebula	P25	Cynamon	P26	Cytrynian
P27	Czekolada	P28	Czosnek	P29	Dodatek do żywności
P31	Drób	P32	Figi	P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian	P35	Goździk	P36	Grzyb
P37	Homar	P38	Imbir	P39	Jabłko
P40	Kalmar	P41	Kokos	P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab	P44	Krewetki	P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47	Laktoza	P48	Maliny
P49	Małże	P50	Marchew	P51	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