

# Jadłospis dekadowy od 27-04-2024 do 06-05-2024



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej w Kępnie

63-600 Kępno ul. Szpitalna 7  
627827300

SZPITAL w Kępnie

NIP: 6191827089 REGON: 000308548

Sobota 27-04-2024

## Dieta: 1 Dieta podstawowa

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 60g, Ser żółty 20g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 799,6 kcal. Białko: 32,04 Tłuszcz: 35,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,2 Węglowodany: 76,81 w tym cukry 1,2

### Obiad

Zupa z płatkami owsianych 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy smażony 150g \*(1), Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 100g \*(10), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 706,15 kcal. Białko: 31,88 Tłuszcz: 21,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,99 Węglowodany: 99,25 w tym cukry 15,99

### Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 463,76 kcal. Białko: 15,61 Tłuszcz: 23,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,59 Węglowodany: 47,91 w tym cukry ,59

### Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## Dieta: 12 Dieta papkowata

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa rozdrobniona 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Marchew gotowana 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 726,89 kcal. Białko: 23,96 Tłuszcz: 31,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,77 Węglowodany: 77,52 w tym cukry 3,77

### Obiad

Zupa z płatkami owsianych 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 656,85 kcal. Białko: 33,94 Tłuszcz: 14,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,77 Węglowodany: 98,41 w tym cukry 15,77

### Kolacja

szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 487,76 kcal. Białko: 15,96 Tłuszcz: 23,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,24 Węglowodany: 53,96 w tym cukry 2,24

### Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 510,61 kcal. Białko: 16,42 Tłuszcz: 26,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,62 Węglowodany: 46,97 w tym

cukry 1,62

## **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 549,95 kcal. Białko: 31,68 Tłuszcz: 14,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,41 Węglowodany: 75,76 w tym cukry 3,41

## **Kolacja**

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g \*(1, 3, 6), szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 660,21 kcal. Białko: 19,68 Tłuszcz: 27,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 84,18 w tym cukry 2,01

## **Dodatek 2 Kolacji**

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 753,25 kcal. Białko: 25,03 Tłuszcz: 31,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 Węglowodany: 82,57 w tym cukry 2,9

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 675,85 kcal. Białko: 33,99 Tłuszcz: 14,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,82 Węglowodany: 103,06 w tym cukry 18,82

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 542,76 kcal. Białko: 17,01 Tłuszcz: 26,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 60,21 w tym cukry 2,49

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 753,25 kcal. Białko: 25,03 Tłuszcz: 31,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 Węglowodany: 82,57 w tym cukry 2,9

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Marchew i seler gotowany 100g \*(1, 9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 731,73 kcal. Białko: 31,65 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,63 Węglowodany: 108,5 w tym cukry 20,63

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 542,76 kcal. Białko: 17,01 Tłuszcz: 26,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 60,21 w tym cukry 2,49

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 753,25 kcal. Białko: 25,03 Tłuszcz: 31,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 Węglowodany: 82,57 w tym cukry 2,9

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Marchew i seler gotowana 100g \*(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 636,73 kcal. Białko: 31,4 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,38 Węglowodany: 85,25 w tym cukry 5,38

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 533,26 kcal. Białko: 17,07 Tłuszcz: 26,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,47 Węglowodany: 58,21 w tym cukry 2,47

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

**Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 753,25 kcal. Białko: 25,03 Tłuszcz: 31,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 Węglowodany: 82,57 w tym cukry 2,9

### **Dodatek 6 In.S**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 301,36 kcal. Białko: 7,57 Tłuszcz: 17,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,29 w tym cukry ,98

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianym 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Marchew i seler gotowana 100g \*(1, 9), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 636,73 kcal. Białko: 31,4 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,38 Węglowodany: 85,25 w tym cukry 5,38

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 542,76 kcal. Białko: 17,01 Tłuszcz: 26,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 60,21 w tym cukry 2,49

### **Dodatek 6 In.K**

Kielbasa szynkowa wieprzowa 20g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 306,56 kcal. Białko: 7,91 Tłuszcz: 17,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,12 Węglowodany: 29,65 w tym cukry 1,12

**Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1),

Salata zielona 20g, Kawa zbozowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartosc energetyczna: 683,25 kcal. Bialko: 23,43 Tluszcz: 29,18 w tym nasycone kwasy tluszczowe 2,6 Węglowodany: 76,67 w tym cukry 2,6

## **Obiad**

Zupa z platkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokul z wody 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartosc energetyczna: 580,85 kcal. Bialko: 33,74 Tluszcz: 14,82 w tym nasycone kwasy tluszczowe 3,57 Węglowodany: 79,81 w tym cukry 3,57

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Maslo 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartosc energetyczna: 472,76 kcal. Bialko: 15,41 Tluszcz: 23,96 w tym nasycone kwasy tluszczowe 2,19 Węglowodany: 54,31 w tym cukry 2,19

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartosc energetyczna: 120,6 kcal. Bialko: 9,18 Tluszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tluszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Maslo 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Salata zielona 20g, Kawa zbozowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartosc energetyczna: 683,25 kcal. Bialko: 23,43 Tluszcz: 29,18 w tym nasycone kwasy tluszczowe 2,6 Węglowodany: 76,67 w tym cukry 2,6

### **Dodatek 6 In.S**

Jajko gotowane 30g \*(3), Maslo 17g \*(7), Chleb graham 50g \*(1), Salata zielona 20g

Wartosc energetyczna: 283,36 kcal. Bialko: 6,76 Tluszcz: 17,79 w tym nasycone kwasy tluszczowe ,83 Węglowodany: 26,59 w tym cukry ,83

## **Obiad**

Zupa z platkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokul z wody 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartosc energetyczna: 562,85 kcal. Bialko: 33,38 Tluszcz: 14,79 w tym nasycone kwasy tluszczowe 3,42 Węglowodany: 75,76 w tym cukry 3,42

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Maslo 20g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartosc energetyczna: 495,2 kcal. Bialko: 15,43 Tluszcz: 26,43 w tym nasycone kwasy tluszczowe 2,19 Węglowodany: 54,33 w tym cukry 2,19

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartosc energetyczna: 120,6 kcal. Bialko: 9,18 Tluszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tluszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g \*(7), Maslo 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Pomidory 50g, Salata zielona 30g, Kawa zbozowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartosc energetyczna: 720,25 kcal. Bialko: 29,83 Tluszcz: 32,03 w tym nasycone kwasy tluszczowe 2,45 Węglowodany: 76,52 w tym cukry 2,45

## **Obiad**

Zupa z platkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy smazony 150g \*(1), Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą i olejem 100g \*(10), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartosc energetyczna: 706,15 kcal. Bialko: 31,88 Tluszcz: 21,23 w tym nasycone kwasy tluszczowe 15,99 Węglowodany: 99,25 w tym cukry 15,99

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 620,2 kcal. Białko: 23,21 Tłuszcz: 32,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,52 Węglowodany: 65,17 w tym cukry 2,52

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 200g

Wartość energetyczna: 82,0 kcal. Białko: ,8 Tłuszcz: 1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,2 Węglowodany: 17,6 w tym cukry 6,2

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 740,05 kcal. Białko: 30,9 Tłuszcz: 32,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,52 Węglowodany: 77,96 w tym cukry 2,52

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 715,05 kcal. Białko: 34,31 Tłuszcz: 21,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,03 Węglowodany: 99,23 w tym cukry 16,03

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 100g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 634,2 kcal. Białko: 23,66 Tłuszcz: 32,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 67,62 w tym cukry 2,57

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 200g

Wartość energetyczna: 82,0 kcal. Białko: ,8 Tłuszcz: 1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,2 Węglowodany: 17,6 w tym cukry 6,2

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 753,25 kcal. Białko: 25,03 Tłuszcz: 31,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,9 Węglowodany: 82,57 w tym

cukry 2,9

## **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 675,85 kcal. Białko: 33,99 Tłuszcz: 14,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,82 Węglowodany: 103,06 w tym cukry 18,82

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 542,76 kcal. Białko: 17,01 Tłuszcz: 26,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 60,21 w tym cukry 2,49

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 671,15 kcal. Białko: 28,2 Tłuszcz: 31,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,1 Węglowodany: 65,77 w tym cukry 2,1

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Marchew i seler gotowana 100g \*(1, 9), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 757,55 kcal. Białko: 31,96 Tłuszcz: 22,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,73 Węglowodany: 107,9 w tym cukry 17,73

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 100g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 634,2 kcal. Białko: 23,66 Tłuszcz: 32,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 67,62 w tym cukry 2,57

### **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 200g

Wartość energetyczna: 82,0 kcal. Białko: ,8 Tłuszcz: 1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,2 Węglowodany: 17,6 w tym cukry 6,2

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa łopatkowa 50g, Twaróg 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb

graham 100g \*(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 768,75 kcal. Białko: 32,55 Tłuszcz: 33,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,61 Węglowodany: 78,52 w tym cukry 2,61

## **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 150g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 606,05 kcal. Białko: 34,35 Tłuszcz: 16,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,93 Węglowodany: 83,33 w tym cukry 3,93

## **Dodatek Podwieczorku**

Szynka drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g \*(1)

Wartość energetyczna: 279,49 kcal. Białko: 10,52 Tłuszcz: 9,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 42,11 w tym cukry 1,33

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 120g \*(1), Sałata zielona 30g, Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 602,26 kcal. Białko: 23,7 Tłuszcz: 30,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,55 Węglowodany: 65,6 w tym cukry 2,55

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Ser żółty 42g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Mleko Surowe 2% \*(7), Papryka czerwona 50g

Wartość energetyczna: 674,56 kcal. Białko: 29,36 Tłuszcz: 35,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,8 Węglowodany: 54,13 w tym cukry ,8

### **Obiad**

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g \*(9), Karkówka gotowana 75g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 512,5 kcal. Białko: 30,62 Tłuszcz: 9,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,38 Węglowodany: 75,75 w tym cukry 15,38

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 446,76 kcal. Białko: 14,21 Tłuszcz: 23,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,59 Węglowodany: 45,11 w tym cukry ,59

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa łopatkowa 60g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 616,94 kcal. Białko: 16,27 Tłuszcz: 27,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,37 Węglowodany: 77,89 w tym cukry 7,37

## **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany b/ml 100g, Brokuł gotowany 130g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 710,9 kcal. Białko: 35,34 Tłuszcz: 21,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,41 Węglowodany: 95,77 w tym cukry 16,41

## **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 40g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 638,04 kcal. Białko: 25 Tłuszcz: 33,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 61,25 w tym cukry 2,58

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 130g

Wartość energetyczna: 53,3 kcal. Białko: ,52 Tłuszcz: ,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,03 Węglowodany: 11,44 w tym cukry 4,03

## **Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Twaróg 40g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 421,38 kcal. Białko: 17,59 Tłuszcz: 25,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,38 Węglowodany: 30,05 w tym cukry ,38

### **Obiad**

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g \*(9), Karkówka gotowana 75g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 494,5 kcal. Białko: 30,26 Tłuszcz: 9,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,23 Węglowodany: 71,7 w tym cukry 15,23

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

szynka wieprzowa gotowana 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 379,78 kcal. Białko: 12,71 Tłuszcz: 22,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,59 Węglowodany: 30,73 w tym cukry ,59

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 596,49 kcal. Białko: 14,81 Tłuszcz: 25,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,28 Węglowodany: 77,5 w tym cukry 7,28

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany b/ml 90g, Brokuł z wody 100g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 693,6 kcal. Białko: 33,56 Tłuszcz: 20,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,65 Węglowodany: 94,77 w tym cukry 16,65

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0



## Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 50g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 547,09 kcal. Białko: 17,4 Tłuszcz: 26,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,52 Węglowodany: 60,54 w tym cukry 2,52

## Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

---

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 713,75 kcal. Białko: 24,33 Tłuszcz: 30,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 76,42 w tym cukry 1,95

### Obiad

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 150g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 590,85 kcal. Białko: 32,62 Tłuszcz: 14,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,22 Węglowodany: 83,56 w tym cukry 15,22

### Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## Kolacja

szynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 485,16 kcal. Białko: 14,77 Tłuszcz: 23,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,45 Węglowodany: 54,02 w tym cukry 1,45

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)

---

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 100g \*(1, 7), Kiełbasa łopatkowa rozdrobniona 30g, Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Marchew gotowana 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 484,95 kcal. Białko: 17,19 Tłuszcz: 17,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,68 Węglowodany: 56,62 w tym cukry 3,68

### Obiad

Zupa z płatkami ow. na wyw.mięs. -warz. z natką 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Gulasz wieprzowy gotowany 50g \*(1), Brokuł z wody 100g, ziemniaki 120g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 502,45 kcal. Białko: 21,87 Tłuszcz: 10,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,01 Węglowodany: 81,46 w tym cukry 18,01

### Dodatek Podwieczorku

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 30g, Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata b/cukry

220g, seler gotowana 80g \*(9)

Wartość energetyczna: 291,16 kcal. Białko: 9,07 Tłuszcz: 12,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,92 Węglowodany: 37,37 w tym cukry 2,92

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: WE Wegetariańska**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Ser żółty 42g \*(7), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7), Rzodkiewka 10g

Wartość energetyczna: 766,2 kcal. Białko: 29,81 Tłuszcz: 33,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,66 Węglowodany: 77,47 w tym cukry 1,66

### **Obiad**

Zupa z płatkami owsianymi 220g \*(1, 3, 5, 9, 11), Naleśniki z serem twarogowym 200g \*(1, 3, 7)

Wartość energetyczna: 780,2 kcal. Białko: 31,32 Tłuszcz: 35,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,46 Węglowodany: 82,72 w tym cukry 1,46

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Salatka ryżowa z warzywami 150g \*(3, 9, 10), Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 836,58 kcal. Białko: 31,89 Tłuszcz: 32,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,01 Węglowodany: 104,14 w tym cukry 1,01

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 1 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), kielbasa krakowska parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 709,1 kcal. Białko: 32,06 Tłuszcz: 30,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,69 Węglowodany: 69,4 w tym cukry ,69

**Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Marchew gotowana z groszkiem 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 745,7 kcal. Białko: 33,58 Tłuszcz: 23,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,49 Węglowodany: 100,56 w tym cukry 16,49

**Kolacja**

Kielbaski wieprzowe 100g, Musztarda \*(10), Chleb żytni 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Ogórek zielony 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 512,06 kcal. Białko: 25,87 Tłuszcz: 22,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,5 Węglowodany: 47,92 w tym cukry ,5

**Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 12 Dieta papkowata**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Jajecznica na parze 80g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 598,0 kcal. Białko: 25,62 Tłuszcz: 32,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,65 Węglowodany: 44,89 w tym cukry ,65

**Obiad**

Zupa z kaszką manną 250g \*(1, 9), Kurczak gotowany rozdrobniony 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 130g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 875,3 kcal. Białko: 39,3 Tłuszcz: 31,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17 Węglowodany: 109,7 w tym cukry 17

**Kolacja**

Szynka drobiowa rozdrobniona 60g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 448,76 kcal. Białko: 17,52 Tłuszcz: 18,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,7 Węglowodany: 53,84 w tym cukry 1,7

**Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Jajko gotowane 120g \*(3), Masło 8g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1)

Wartość energetyczna: 655,54 kcal. Białko: 26,86 Tłuszcz: 26,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,35 Węglowodany: 75,38 w tym cukry 2,35

**Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany 100g, Marchew gotowana z wody 120g, Ryż na sypko 170g

Wartość energetyczna: 606,94 kcal. Białko: 26,85 Tłuszcz: 17,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,31 Węglowodany: 85,17 w tym cukry 5,31

## **Kolacja**

Budyń 220g \*(7), Twaróg 100g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 8g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1)

Wartość energetyczna: 642,84 kcal. Białko: 31,16 Tłuszcz: 24,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,3 Węglowodany: 69,46 w tym cukry 2,3

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 815,3 kcal. Białko: 37,27 Tłuszcz: 33,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,69 Węglowodany: 83,8 w tym cukry 2,69

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 760,89 kcal. Białko: 33,9 Tłuszcz: 20,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,85 Węglowodany: 109,46 w tym cukry 15,85

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 484,61 kcal. Białko: 16,91 Tłuszcz: 20,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 58,41 w tym cukry 1,95

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Połudwida wieprzowa parzona 50g, Jajecznicza na parze 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 777,26 kcal. Białko: 37,22 Tłuszcz: 34,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,4 Węglowodany: 77,71 w tym cukry 2,4

### **Obiad**

Zupa z kaszką manną 250g \*(1, 9), Kurczak gotowany 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 741,44 kcal. Białko: 32,89 Tłuszcz: 20,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,8 Węglowodany: 106,4 w tym cukry 15,8

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 482,66 kcal. Białko: 16,83 Tłuszcz: 20,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 58,07 w tym cukry 1,93

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajecznicza na parze 80g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 826,2 kcal. Białko: 39,44 Tłuszcz: 38,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,4 Węglowodany: 77,89 w tym cukry 2,4

## Obiad

Zupa z kaszką manną 250g \*(1, 9), Kurczak gotowany 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 756,2 kcal. Białko: 32,89 Tłuszcz: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,8 Węglowodany: 106,4 w tym cukry 15,8

## Kolacja

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 482,66 kcal. Białko: 16,83 Tłuszcz: 20,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 58,07 w tym cukry 1,93

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i f. przysw. węgl.

---

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Jajecznicza na parze 80g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 759,0 kcal. Białko: 27,38 Tłuszcz: 36,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,4 Węglowodany: 77,89 w tym cukry 2,4

### Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 301,36 kcal. Białko: 7,57 Tłuszcz: 17,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,29 w tym cukry ,98

### Obiad

Zupa z kaszką manną 250g \*(1, 9), Kurczak gotowany 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 680,2 kcal. Białko: 32,69 Tłuszcz: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,6 Węglowodany: 87,8 w tym cukry 3,6

### Kolacja

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 482,66 kcal. Białko: 16,83 Tłuszcz: 20,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 58,07 w tym cukry 1,93

### Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

---

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 745,3 kcal. Białko: 35,67 Tłuszcz: 30,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 Węglowodany: 77,9 w tym cukry 2,39

### Obiad

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana z wody

100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 699,65 kcal. Białko: 33,7 Tłuszcz: 22,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,65 Węglowodany: 90,86 w tym cukry 3,65

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 414,61 kcal. Białko: 15,31 Tłuszcz: 18,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,65 Węglowodany: 52,51 w tym cukry 1,65

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 745,3 kcal. Białko: 35,67 Tłuszcz: 30,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 Węglowodany: 77,9 w tym cukry 2,39

### **Dodatek 6 In.S**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 266,36 kcal. Białko: 6,77 Tłuszcz: 16,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,83 Węglowodany: 26,34 w tym cukry ,83

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 699,65 kcal. Białko: 33,7 Tłuszcz: 22,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,65 Węglowodany: 90,86 w tym cukry 3,65

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 412,66 kcal. Białko: 15,23 Tłuszcz: 18,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,63 Węglowodany: 52,17 w tym cukry 1,63

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 639,7 kcal. Białko: 31,55 Tłuszcz: 28,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,87 Węglowodany: 63,3 w tym cukry 1,87

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak pieczony w sosie własnym 160g, Marchew gotowana z groszkiem 150g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 818,8 kcal. Białko: 34,32 Tłuszcz: 28,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,47 Węglowodany: 106,63 w tym cukry 18,47

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Kielbasa śląska 100g, Musztarda \*(10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Ogórek 50g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 588,1 kcal. Białko: 26,81 Tłuszcz: 25,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,42 Węglowodany: 64,64 w tym cukry 2,42

## **Dodatek 2 Śniadania**

Twaróg 40g \*(7), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Chleb graham 80g \*(1)

Wartość energetyczna: 379,21 kcal. Białko: 12,34 Tłuszcz: 19,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,33 Węglowodany: 43,47 w tym cukry 1,33

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 461,3 kcal. Białko: 27,07 Tłuszcz: 27,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,59 Węglowodany: 22,1 w tym cukry ,59

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 788,75 kcal. Białko: 34,28 Tłuszcz: 22,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,62 Węglowodany: 112,23 w tym cukry 16,62

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 60g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 218,55 kcal. Białko: 10,24 Tłuszcz: 19,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 Węglowodany: 1,49 w tym cukry ,08

## **Dodatek 2 Śniadania**

Twaróg 40g \*(7), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 345,36 kcal. Białko: 11,39 Tłuszcz: 19,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 30,63 w tym cukry ,98

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 775,8 kcal. Białko: 36,57 Tłuszcz: 31,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,74 Węglowodany: 77,65 w tym cukry 1,74

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 775,65 kcal. Białko: 33,9 Tłuszcz: 22,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,85 Węglowodany: 109,46 w tym cukry 15,85

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 443,16 kcal. Białko: 16,13 Tłuszcz: 19,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 51,92 w tym cukry ,98

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Sałata zielona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 630,2 kcal. Białko: 31,61 Tłuszcz: 28,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,85 Węglowodany: 61,3 w tym cukry 1,85

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana 150g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 795,61 kcal. Białko: 35,7 Tłuszcz: 20,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,54 Węglowodany: 117,87 w tym cukry 18,54

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Sałata zielona 30g, Rzodkiewka 10g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 481,65 kcal. Białko: 16,45 Tłuszcz: 21,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,97 Węglowodany: 62,84 w tym cukry 1,97

### **Dodatek 2 Śniadania**

Twaróg 80g \*(7), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Chleb graham 80g \*(1)

Wartość energetyczna: 466,9 kcal. Białko: 19,45 Tłuszcz: 25,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,31 Węglowodany: 44,51 w tym cukry 1,31

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C3 Z ogr. 1.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 745,3 kcal. Białko: 35,67 Tłuszcz: 30,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 Węglowodany: 77,9 w tym cukry 2,39

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 160g \*(1), Marchew gotowana z wody



100g, Ryż na sypko 170g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 699,65 kcal. Białko: 33,7 Tłuszcz: 22,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,65 Węglowodany: 90,86 w tym cukry 3,65

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 414,61 kcal. Białko: 15,31 Tłuszcz: 18,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,65 Węglowodany: 52,51 w tym cukry 1,65

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

### **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

#### **Śniadanie**

Półdwiada wieprzowa parzona 40g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 474,56 kcal. Białko: 21,68 Tłuszcz: 22,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 Węglowodany: 45,41 w tym cukry ,06

#### **Obiad**

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g \*(9), Kurczak gotowany 130g, Marchew gotowana 140g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 808,1 kcal. Białko: 30,49 Tłuszcz: 37,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,91 Węglowodany: 86,78 w tym cukry 16,91

#### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 40g, Twaróg 40g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 404,83 kcal. Białko: 16,29 Tłuszcz: 24,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,33 Węglowodany: 30,35 w tym cukry ,33

### **Dodatek 2 Kolacji**

SZynka wieprzowa gotowana 40g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 446,88 kcal. Białko: 14,85 Tłuszcz: 22,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,03 Węglowodany: 47,01 w tym cukry 3,03

### **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

#### **Śniadanie**

Półdwiada wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 581,59 kcal. Białko: 26,37 Tłuszcz: 26,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 60,39 w tym cukry 1,96

#### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany 160g \*(1), Marchew gotowana 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 821,54 kcal. Białko: 33,02 Tłuszcz: 30,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,05 Węglowodany: 103,27 w tym cukry 17,05

#### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 510,49 kcal. Białko: 17,61 Tłuszcz: 21,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 Węglowodany: 62,85 w tym cukry 2,03

## **Dodatek 2 Kolacji**

Banan 100g

Wartość energetyczna: 95,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,5 Węglowodany: 17 w tym cukry 23,5

## **Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Polewka wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 452,16 kcal. Białko: 17,66 Tłuszcz: 22,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 Węglowodany: 45,41 w tym cukry ,06

### **Obiad**

Rosół z makaronem b-glutenowym na porcji rosółowej 250g \*(9), Kurczak gotowany 100g, Marchew gotowana 80g, Ryż na sypko 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 639,9 kcal. Białko: 22,13 Tłuszcz: 34,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,85 Węglowodany: 60,36 w tym cukry 15,85

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 30g, Twaróg 30g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 369,53 kcal. Białko: 13,12 Tłuszcz: 21,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 Węglowodany: 29,97 w tym cukry ,26

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Polewka wieprzowa parzona 30g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 547,99 kcal. Białko: 20,34 Tłuszcz: 25,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 60,39 w tym cukry 1,96

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany 160g \*(1), Marchew gotowana 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 747,84 kcal. Białko: 26,47 Tłuszcz: 27,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,77 Węglowodany: 98,22 w tym cukry 15,77

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 473,29 kcal. Białko: 13,56 Tłuszcz: 20,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 Węglowodany: 60,36 w tym cukry 1,98

### **Dodatek 2 Kolacji**

Banan 100g

Wartość energetyczna: 95,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 23,5 Węglowodany: 17 w tym cukry 23,5

## **Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 200g \*(1, 3, 5, 7, 11), Polędwida wieprzowa parzona 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 734,1 kcal. Białko: 33,06 Tłuszcz: 30,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,64 Węglowodany: 75,5 w tym cukry 1,64

### **Obiad**

Rosół z makaronem 250g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany w białym sosie 140g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 755,25 kcal. Białko: 31,48 Tłuszcz: 21,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,85 Węglowodany: 109,46 w tym cukry 15,85

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 445,11 kcal. Białko: 16,21 Tłuszcz: 19,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 52,26 w tym cukry 1

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Jajecznica na parze 60g \*(3), Bułka pszenna 50g \*(1), Masło. 8g \*(7), Brokuł z wody 90g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 341,88 kcal. Białko: 13,17 Tłuszcz: 17,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,56 Węglowodany: 34,25 w tym cukry 1,56

### **Obiad**

Rosół z makaronem 150g \*(1, 3, 9), Kurczak gotowany 80g, Marchew gotowana z wody 80g, Ryż na sypko 50g, Sok owocowy 100g

Wartość energetyczna: 441,54 kcal. Białko: 22,47 Tłuszcz: 17,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,36 Węglowodany: 49,53 w tym cukry 9,36

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka drobiowa rozdrobniona 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 279,14 kcal. Białko: 9,86 Tłuszcz: 10,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,65 Węglowodany: 37,32 w tym cukry 2,65

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Jajecznica 100g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 793,5 kcal. Białko: 31,68 Tłuszcz: 35,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,78 Węglowodany: 78,64 w tym cukry 1,78

### **Obiad**

Zupa brokułowa 250g \*(9), Ryba w warzywach 160g \*(1, 3, 4, 7, 9, 10), Marchew gotowana 100g, Ryż na sypko 170g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 1.082,69 kcal. Białko: 23,89 Tłuszcz: 52,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,21 Węglowodany: 131,02 w tym cukry 20,21

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Ogórek zielony 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 514,95 kcal. Białko: 20,2 Tłuszcz: 23,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 Węglowodany: 56,08 w tym cukry 1,51

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

Poniedziałek 29-04-2024

**Dieta: 1 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 651,85 kcal. Białko: 26,01 Tłuszcz: 24,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,06 Węglowodany: 70,75 w tym cukry 1,06

**Obiad**

Zupa z fasolki szparagowej 250g \*(1, 7, 9), Kotlet schabowy smażony 120g \*(1, 3, 7), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g \*(10), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 834,29 kcal. Białko: 29,74 Tłuszcz: 29,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,77 Węglowodany: 113,1 w tym cukry 15,77

**Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 485,55 kcal. Białko: 19,49 Tłuszcz: 22,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,1 Węglowodany: 51,36 w tym cukry ,1

**Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

**Dieta: 12 Dieta papkowata**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa rozdrobniona 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 704,49 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,83 Węglowodany: 78 w tym cukry 3,83

**Obiad**

Zupa selerowa z grzankami 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 713,05 kcal. Białko: 36,29 Tłuszcz: 17,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 Węglowodany: 103,17 w tym cukry 14,37

**Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł z wody 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 513,47 kcal. Białko: 22,76 Tłuszcz: 22,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,83 Węglowodany: 55,16 w tym cukry ,83

**Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

**Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 20g \*(7), Bułka grahamka 50g \*(1), Brokuł z wody 100g

Wartość energetyczna: 621,35 kcal. Białko: 20,65 Tłuszcz: 34,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,53 Węglowodany: 53,49 w tym cukry 2,53

**Obiad**

Zupa selerowa z grzankami 250g \*(1, 7, 9), Karkówka gotowana 100g, Marchew gotowana z wody 100g, Ziemniaki 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 538,48 kcal. Białko: 31,26 Tłuszcz: 23,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,67 Węglowodany: 51,27 w tym

cukry 4,67

## **Kolacja**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Twaróg 100g \*(7), Oleje Roślinne Rafinowane, Masło 20g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 698,55 kcal. Białko: 27,45 Tłuszcz: 41,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,27 Węglowodany: 50,2 w tym cukry 1,27

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g

Wartość energetyczna: 200,1 kcal. Białko: 9,38 Tłuszcz: 3,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,8 Węglowodany: 32,41 w tym cukry 6,8

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 730,85 kcal. Białko: 27,41 Tłuszcz: 28,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 Węglowodany: 83,05 w tym cukry 2,96

### **Obiad**

Zupa selerowa z grzankami 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 250g \*(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 688,15 kcal. Białko: 37,01 Tłuszcz: 13,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,61 Węglowodany: 105,3 w tym cukry 14,61

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 566,5 kcal. Białko: 20,97 Tłuszcz: 25,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,02 Węglowodany: 64,01 w tym cukry 2,02

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 639,21 kcal. Białko: 22,91 Tłuszcz: 25,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 76,6 w tym cukry 2,66

### **Obiad**

Zupa selerowa z grzankami 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 713,05 kcal. Białko: 36,29 Tłuszcz: 17,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,37 Węglowodany: 103,17 w tym cukry 14,37

## **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 492,16 kcal. Białko: 16,77 Tłuszcz: 21,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 60,07 w tym cukry 1,95

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g, Sucharki Popularne \*(1, 3, 6)

Wartość energetyczna: 228,4 kcal. Białko: 4,58 Tłuszcz: 3,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,48 Węglowodany: 45,28 w tym cukry ,48

## **Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 639,21 kcal. Białko: 22,91 Tłuszcz: 25,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 76,6 w tym cukry 2,66

### **Obiad**

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 648,45 kcal. Białko: 36,33 Tłuszcz: 17,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,68 Węglowodany: 87,12 w tym cukry 2,68

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 492,16 kcal. Białko: 16,77 Tłuszcz: 21,08 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 60,07 w tym cukry 1,95

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g, Sucharki Popularne \*(1, 3, 6)

Wartość energetyczna: 228,4 kcal. Białko: 4,58 Tłuszcz: 3,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,48 Węglowodany: 45,28 w tym cukry ,48

## **Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 730,85 kcal. Białko: 27,41 Tłuszcz: 28,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 Węglowodany: 83,05 w tym cukry 2,96

### **Dodatek 6 In.S**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 301,36 kcal. Białko: 7,57 Tłuszcz: 17,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,29 w tym cukry ,98

### **Obiad**

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 637,05 kcal. Białko: 36,09 Tłuszcz: 17,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,17 Węglowodany: 84,57 w tym cukry 2,17

### **Kolacja**

Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 482,66 kcal. Białko: 16,83 Tłuszcz: 20,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,93 Węglowodany: 58,07 w tym cukry 1,93

### **Dodatek 6 In.K**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 741,25 kcal. Białko: 32,47 Tłuszcz: 31,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 77,69 w tym cukry 2,66

### **Obiad**

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 250g \*(1, 3), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 612,15 kcal. Białko: 36,81 Tłuszcz: 13,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 Węglowodany: 86,7 w tym cukry 2,41

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 75g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 515,85 kcal. Białko: 21,59 Tłuszcz: 23,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,73 Węglowodany: 58,55 w tym cukry 1,73

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 660,85 kcal. Białko: 25,81 Tłuszcz: 25,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 77,15 w tym cukry 2,66

### **Dodatek 6 In.S**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 8g \*(7), Chleb graham 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 233,84 kcal. Białko: 11,72 Tłuszcz: 11,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,83 Węglowodany: 26,31 w tym cukry ,83

### **Obiad**

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 612,15 kcal. Białko: 36,81 Tłuszcz: 13,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 Węglowodany: 86,7 w tym cukry 2,41

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 499,05 kcal. Białko: 19,8 Tłuszcz: 22,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,73 Węglowodany: 58,21 w tym cukry 1,73

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 560,45 kcal. Białko: 21,18 Tłuszcz: 22,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,15 Węglowodany: 65,71 w tym cukry 2,15

### **Obiad**

Zupa z fasolki szparagowej 250g \*(1, 7, 9), Kotlet schabowy smażony 100g \*(1, 3, 7), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g \*(10), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 688,5 kcal. Białko: 29,26 Tłuszcz: 14,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,75 Węglowodany: 109,33 w tym cukry 15,75

### **Dodatek Podwieczorku**

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 559,99 kcal. Białko: 20,64 Tłuszcz: 25,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 Węglowodany: 68,11 w tym



cukry 2,03

## **Dodatek 2 Śniadania**

Połudwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 318,66 kcal. Białko: 13,08 Tłuszcz: 18,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,07 w tym cukry 1,38

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 285g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 578,75 kcal. Białko: 22,08 Tłuszcz: 23,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,21 Węglowodany: 67 w tym cukry 2,21

### **Obiad**

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 645,9 kcal. Białko: 34,13 Tłuszcz: 12,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,34 Węglowodany: 99,43 w tym cukry 14,34

### **Dodatek Podwieczorku**

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

### **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 20g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 591,49 kcal. Białko: 21,42 Tłuszcz: 27,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,03 Węglowodany: 64,14 w tym cukry 2,03

## **Dodatek 2 Śniadania**

Połudwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 251,34 kcal. Białko: 13,02 Tłuszcz: 11,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,01 w tym cukry 1,38

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 691,35 kcal. Białko: 26,71 Tłuszcz: 26,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 76,9 w tym cukry 2,01

### **Obiad**

Zupa selerowa z grzankami 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 712,15 kcal. Białko: 35,31 Tłuszcz: 16,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,61 Węglowodany: 105,3 w tym cukry 14,61

### **Dodatek Podwieczorku**

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

## Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 525,05 kcal. Białko: 20,19 Tłuszcz: 23,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,05 Węglowodany: 57,51 w tym cukry 1,05

## Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji

---

### Śniadanie

Zupa mleczna 285g \*(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 659,15 kcal. Białko: 28,74 Tłuszcz: 29,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,21 Węglowodany: 67,54 w tym cukry 2,21

### Obiad

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Kotlet schabowy 100g \*(1, 3, 7), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 825,06 kcal. Białko: 28,6 Tłuszcz: 29,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,33 Węglowodany: 111,25 w tym cukry 16,33

### Dodatek Podwieczorku

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

## Kolacja

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 100g \*(7), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 611,99 kcal. Białko: 25,8 Tłuszcz: 28,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,02 Węglowodany: 69,11 w tym cukry 2,02

### Dodatek 2 Śniadania

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 318,66 kcal. Białko: 13,08 Tłuszcz: 18,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,07 w tym cukry 1,38

### Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji

---

### Śniadanie

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 727,05 kcal. Białko: 30,63 Tłuszcz: 30,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,59 Węglowodany: 77,5 w tym cukry 2,59

### Obiad

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 260g \*(1, 3), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 586,35 kcal. Białko: 33,41 Tłuszcz: 11,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,41 Węglowodany: 86,7 w tym cukry 2,41

### Dodatek Podwieczorku

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Masło 8g \*(7)

Wartość energetyczna: 345,34 kcal. Białko: 14,52 Tłuszcz: 11,86 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,63 Węglowodany: 52,06 w tym cukry 1,63

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 504,62 kcal. Białko: 21,06 Tłuszcz: 23,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,68 Węglowodany: 57,55 w tym cukry 1,68

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 60g, Ser żółty 42g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Mleko Surowe 2% \*(7), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 697,76 kcal. Białko: 35 Tłuszcz: 33,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,97 Węglowodany: 57,22 w tym cukry ,97

### **Obiad**

Zupa selerowa GL \*(9), Spaghetti GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 751,55 kcal. Białko: 34,64 Tłuszcz: 23,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,83 Węglowodany: 99,58 w tym cukry 14,83

## **Kolacja**

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Twaróg 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 539,76 kcal. Białko: 31,35 Tłuszcz: 24,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,05 Węglowodany: 47,59 w tym cukry ,05

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7), Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 153,8 kcal. Białko: 5,56 Tłuszcz: 2,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,74 Węglowodany: 27,16 w tym cukry 5,74

## **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb żytni 100g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 643,39 kcal. Białko: 25,77 Tłuszcz: 26,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,34 Węglowodany: 75,74 w tym cukry 1,34

### **Obiad**

Zupa selerowa GL \*(9), Spaghetti GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 751,55 kcal. Białko: 34,64 Tłuszcz: 23,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,83 Węglowodany: 99,58 w tym cukry 14,83

## **Dodatek Podwieczorku**

Biszkopty 20g \*(1, 3), Kisiel owocowy 220g \*(1)

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 60g \*(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 100g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 585,09 kcal. Białko: 20,32 Tłuszcz: 22,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,05 Węglowodany: 78,76 w tym cukry 1,05

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)

---

### Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Ser żółty 20g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 456,86 kcal. Białko: 19,15 Tłuszcz: 22,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 44,18 w tym cukry ,4

### Obiad

Zupa selerowa GL \*(9), Spaghetti GL 240g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 751,55 kcal. Białko: 34,64 Tłuszcz: 23,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,83 Węglowodany: 99,58 w tym cukry 14,83

### Dodatek Podwieczorku

kisiel b-glutenowy 220g \*(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g \*(3)

Wartość energetyczna: 71,6 kcal. Białko: ,56 Tłuszcz: 2,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 11,96 w tym cukry 0

### Kolacja

Polędwida wieprzowa parzona 50g, Twaróg 40g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 472,56 kcal. Białko: 24,19 Tłuszcz: 21,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,05 Węglowodany: 46,23 w tym cukry ,05

### Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)

---

### Śniadanie

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Chleb żytni 100g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 643,39 kcal. Białko: 25,77 Tłuszcz: 26,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,34 Węglowodany: 75,74 w tym cukry 1,34

### Obiad

Zupa selerowa \*(9), Spaghetti 240g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 751,55 kcal. Białko: 34,64 Tłuszcz: 23,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,83 Węglowodany: 99,58 w tym cukry 14,83

### Dodatek Podwieczorku

Biskopki 20g \*(1, 3), Kisiel owocowy 220g \*(1)

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

### Kolacja

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Margaryna roślinna 17g, Chleb żytni 100g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 573,49 kcal. Białko: 18,65 Tłuszcz: 21,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,05 Węglowodany: 78,75 w tym cukry 1,05

### Dodatek 2 Kolacji

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)

---

### Śniadanie

Zupa mleczna 180g \*(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 180g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 426,48 kcal. Białko: 19,69 Tłuszcz: 15,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,74 Węglowodany: 45,39 w tym cukry 1,74

## **Obiad**

Zupa selerowa 250g \*(1, 7, 9), Spaghetti 200g \*(1, 3), Sok owocowy 180g

Wartość energetyczna: 617,9 kcal. Białko: 35,06 Tłuszcz: 11,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,86 Węglowodany: 92,51 w tym cukry 12,86

## **Dodatek Podwieczorku**

Budyń 150g \*(7)

Wartość energetyczna: 61,0 kcal. Białko: 3 Tłuszcz: 2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,2 Węglowodany: 4,3 w tym cukry ,2

## **Kolacja**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 375,3 kcal. Białko: 13,26 Tłuszcz: 21,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,02 Węglowodany: 33,64 w tym cukry 1,02

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 180g \*(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 405,66 kcal. Białko: 15,39 Tłuszcz: 13,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,21 Węglowodany: 51,76 w tym cukry 3,21

### **Obiad**

Zupa selerowa 150g \*(1, 7, 9), Spaghetti 130g \*(1, 3), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 370,3 kcal. Białko: 21,78 Tłuszcz: 7,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,47 Węglowodany: 53,75 w tym cukry 13,47

### **Dodatek Podwieczorku**

Budyń 130g \*(7)

Wartość energetyczna: 79,3 kcal. Białko: 3,9 Tłuszcz: 2,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 Węglowodany: 5,59 w tym cukry ,26

### **Kolacja**

Twaróg 40g \*(7), Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Marchew gotowana z wody 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 323,2 kcal. Białko: 11,65 Tłuszcz: 14,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,75 Węglowodany: 37,81 w tym cukry 3,75

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dieta: WE Wegetariańska**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Serek topiony trójkąt 25g \*(7), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 775,1 kcal. Białko: 21,03 Tłuszcz: 29,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,66 Węglowodany: 95,68 w tym cukry 6,66

### **Obiad**

Zupa selerowa z grzankami 250g \*(1, 7, 9), makaron z dorszem gotowanym 260g \*(1, 3), Sok owocowy

200g

Wartość energetyczna: 580,35 kcal. Białko: 21,79 Tłuszcz: 8,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,36 Węglowodany: 103,17 w tym cukry 14,36

### ***Dodatek Podwieczorku***

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

### ***Kolacja***

Ser twarogowy z koperkiem 100g \*(7), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Rzodkiewka 10g, Chleb żytni 50g 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 575,32 kcal. Białko: 25,56 Tłuszcz: 26,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,05 Węglowodany: 58,52 w tym cukry 1,05

### ***Dodatek 2 Kolacji***

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

**Dieta: 1 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 645,75 kcal. Białko: 24,82 Tłuszcz: 24,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,97 Węglowodany: 73,32 w tym cukry ,97

**Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Sok wielowocowy 180g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 739,42 kcal. Białko: 30,68 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,57 Węglowodany: 109,41 w tym cukry 17,57

**Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Chleb żytni 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 518,56 kcal. Białko: 19,99 Tłuszcz: 28,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,39 Węglowodany: 46,41 w tym cukry ,39

**Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

**Dieta: 12 Dieta papkowata**

---

**Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa mielona 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 686,25 kcal. Białko: 26,22 Tłuszcz: 24,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,67 Węglowodany: 79,07 w tym cukry 2,67

**Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony w sosie 115g \*(1), Marchew gotowana 100g \*(1, 9), ziemniaki 220g, Sok wielowocowy 180g

Wartość energetyczna: 703,65 kcal. Białko: 29,96 Tłuszcz: 20,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,75 Węglowodany: 99,12 w tym cukry 15,75

**Kolacja**

Jajecznicza na parze 80g \*(3), Kielbasa łopatkowa mielona 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł z wody 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 660,6 kcal. Białko: 29,94 Tłuszcz: 36,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,16 Węglowodany: 53,1 w tym cukry 1,16

**Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

**Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona**

---

**Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Ser twarogowy 100g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Masło 17g \*(7)

Wartość energetyczna: 592,21 kcal. Białko: 27,72 Tłuszcz: 28,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,29 Węglowodany: 50,6 w tym cukry 1,29

**Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Filet z kurczaka gotowany rozdrobniony w sosie 115g \*(1), Marchew gotowana 100g \*(1, 9), ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 635,25 kcal. Białko: 29,78 Tłuszcz: 20,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,77 Węglowodany: 82,38 w tym

cukry 4,77

## **Kolacja**

Budyń 220g \*(7), Jajko gotowane 60g \*(3), Bułka pszenna 50g \*(1), Masło 17g \*(7), Oleje Roślinne Rafinowane

Wartość energetyczna: 566,06 kcal. Białko: 16,38 Tłuszcz: 35,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,36 Węglowodany: 37,96 w tym cukry 1,36

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 741,25 kcal. Białko: 27,27 Tłuszcz: 28,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,92 Węglowodany: 85,32 w tym cukry 2,92

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Sok wielowocowy 180g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 739,42 kcal. Białko: 30,68 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,57 Węglowodany: 109,41 w tym cukry 17,57

### **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 597,56 kcal. Białko: 21,39 Tłuszcz: 31,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,29 Węglowodany: 58,71 w tym cukry 2,29

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 609,61 kcal. Białko: 21,34 Tłuszcz: 24,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,5 Węglowodany: 74,72 w tym cukry 2,5

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka z fileta z kurczaka duszona 90g \*(1), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok wielowocowy 180g

Wartość energetyczna: 641,95 kcal. Białko: 29,3 Tłuszcz: 14,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,32 Węglowodany: 98,51 w tym cukry 16,32

### **Kolacja**

Jajecznicza na parze 80g \*(3), Kielbasa łopatkowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 700,1 kcal. Białko: 28,05 Tłuszcz: 39,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,29 Węglowodany: 59,25 w tym cukry 2,29

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---



## Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 640,11 kcal. Białko: 22,84 Tłuszcz: 25,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,6 Węglowodany: 76,87 w tym cukry 2,6

## Obiad

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka z fileta z kurczaka duszona 90g \*(1), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok wielowocowy 180g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 641,95 kcal. Białko: 29,3 Tłuszcz: 14,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,32 Węglowodany: 98,51 w tym cukry 16,32

## Kolacja

Jajecznica na parze 60g \*(3), Kielbasa łopatkowa 30g, Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata 220g, Pomidory b/skórki 50g

Wartość energetyczna: 601,36 kcal. Białko: 21,3 Tłuszcz: 30,66 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,2 Węglowodany: 61,26 w tym cukry 2,2

## Dodatek 2 Kolacji

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

---

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 40g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 625,91 kcal. Białko: 21 Tłuszcz: 24,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,53 Węglowodany: 76,68 w tym cukry 2,53

### Dodatek 6 In.S

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Masło 8g \*(7), Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 308,04 kcal. Białko: 8,41 Tłuszcz: 10,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 46,23 w tym cukry ,98

### Obiad

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka z fileta z kurczaka duszona 90g \*(1), ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok wielowocowy 180g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 641,95 kcal. Białko: 29,3 Tłuszcz: 14,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,32 Węglowodany: 98,51 w tym cukry 16,32

### Kolacja

Jajecznica na parze 60g \*(3), Kielbasa łopatkowa 20g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 595,66 kcal. Białko: 21,69 Tłuszcz: 30,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,08 Węglowodany: 58,95 w tym cukry 2,08

### Dodatek 6 In.K

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

---

### Śniadanie

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 671,25 kcal. Białko: 25,67 Tłuszcz: 25,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,62 Węglowodany: 79,42 w tym cukry 2,62

### Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 671,02 kcal. Białko: 30,5 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,59 Węglowodany: 92,67 w tym cukry 6,59

## **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(3), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 527,56 kcal. Białko: 19,79 Tłuszcz: 28,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 52,81 w tym cukry 1,99

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 610,25 kcal. Białko: 22,67 Tłuszcz: 23,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,42 Węglowodany: 75,12 w tym cukry 2,42

### **Dodatek 6 In.S**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 451,86 kcal. Białko: 10,47 Tłuszcz: 17,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,63 Węglowodany: 69,09 w tym cukry 1,63

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka duszona w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 671,02 kcal. Białko: 30,5 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,59 Węglowodany: 92,67 w tym cukry 6,59

### **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 527,56 kcal. Białko: 19,79 Tłuszcz: 28,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 52,81 w tym cukry 1,99

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 651,05 kcal. Białko: 25,75 Tłuszcz: 25,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 Węglowodany: 70,84 w tym cukry 2,38

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Sok wieloowocowy 180g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 739,42 kcal. Białko: 30,68 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,57 Węglowodany: 109,41 w tym cukry 17,57

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 594,6 kcal. Białko: 20,93 Tłuszcz: 31,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 Węglowodany: 63,13 w tym cukry 2,31

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 651,05 kcal. Białko: 25,75 Tłuszcz: 25,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 Węglowodany: 70,84 w tym cukry 2,38

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Sok wielowocowy 180g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 739,42 kcal. Białko: 30,68 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,57 Węglowodany: 109,41 w tym cukry 17,57

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 613,1 kcal. Białko: 22,31 Tłuszcz: 32,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,38 Węglowodany: 63,17 w tym cukry 2,38

## **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 701,75 kcal. Białko: 26,57 Tłuszcz: 26,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,97 Węglowodany: 79,17 w tym cukry 1,97

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Sok

wielowocowy 180g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 739,42 kcal. Białko: 30,68 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,57 Węglowodany: 109,41 w tym cukry 17,57

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(3), Kielbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 558,06 kcal. Białko: 20,69 Tłuszcz: 29,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,34 Węglowodany: 52,56 w tym cukry 1,34

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 285g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 641,55 kcal. Białko: 25,81 Tłuszcz: 25,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,36 Węglowodany: 68,84 w tym cukry 2,36

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Sok wielowocowy 180g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 739,42 kcal. Białko: 30,68 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,57 Węglowodany: 109,41 w tym cukry 17,57

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Kielbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 594,6 kcal. Białko: 20,93 Tłuszcz: 31,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,31 Węglowodany: 63,13 w tym cukry 2,31

### **Dodatek 2 Śniadania**

Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Kielbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 671,25 kcal. Białko: 25,67 Tłuszcz: 25,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,62 Węglowodany: 79,42 w tym cukry 2,62

## **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Bitka z fileta z kurczaka w sosie 115g \*(1), ziemniaki 220g, Woda Mineralna, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 671,02 kcal. Białko: 30,5 Tłuszcz: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,59 Węglowodany: 92,67 w tym cukry 6,59

## **Dodatek Podwieczorku**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g \*(1), Masło 8g \*(7), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 216,54 kcal. Białko: 8,01 Tłuszcz: 8,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 28,98 w tym cukry 1,38

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 527,56 kcal. Białko: 19,79 Tłuszcz: 28,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 52,81 w tym cukry 1,99

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

### **Śniadanie**

Twaróg 80g \*(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 553,96 kcal. Białko: 28,92 Tłuszcz: 26,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,92 Węglowodany: 50,8 w tym cukry ,92

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 703,07 kcal. Białko: 29,32 Tłuszcz: 20,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,71 Węglowodany: 100,03 w tym cukry 18,71

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 529,56 kcal. Białko: 19,49 Tłuszcz: 28,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,49 Węglowodany: 48,51 w tym cukry ,49

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(1), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 100g, Papryka czerwona 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 537,89 kcal. Białko: 17,93 Tłuszcz: 22,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,42 Węglowodany: 66,96 w tym cukry 2,42

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 654,2 kcal. Białko: 29,5 Tłuszcz: 15,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,9 Węglowodany: 98,84 w tym cukry 18,9

### **Dodatek Podwieczorku**

Kisiel 220g \*(1), Jabłko 100g

Wartość energetyczna: 41,0 kcal. Białko: ,4 Tłuszcz: ,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,1 Węglowodany: 8,8 w tym cukry 3,1

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 60g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 615,89 kcal. Białko: 22,65 Tłuszcz: 32,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,36 Węglowodany: 58,63 w tym cukry 2,36

### **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Twaróg 20g \*(7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 389,78 kcal. Białko: 16,7 Tłuszcz: 20,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,45 Węglowodany: 34,57 w tym cukry ,45

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 200g \*(9, 10), Filet z piersi kurczaka duszony 60g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 596,57 kcal. Białko: 22,3 Tłuszcz: 17,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,21 Węglowodany: 86,53 w tym cukry 18,21

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 30g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 397,58 kcal. Białko: 14,33 Tłuszcz: 24,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,25 Węglowodany: 29,15 w tym cukry ,25

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Bułka pszenna 100g \*(1), Margaryna roślinna 17g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 504,99 kcal. Białko: 16,85 Tłuszcz: 22,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,3 Węglowodany: 60,8 w tym cukry 2,3

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Filet z piersi kurczaka duszony 80g, ziemniaki 220g, Marchew gotowana 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 654,2 kcal. Białko: 29,5 Tłuszcz: 15,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,9 Węglowodany: 98,84 w tym cukry 18,9

### **Dodatek Podwieczorku**

Kisiel 220g \*(1), Biszkopty 20g

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Kiełbasa łopatkowa 50g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 597,39 kcal. Białko: 21,27 Tłuszcz: 31,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,29 Węglowodany: 58,59 w tym cukry 2,29

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 180g \*(1, 7), Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 594,75 kcal. Białko: 23,67 Tłuszcz: 26,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,97 Węglowodany: 56,62 w tym cukry 1,97

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 180g \*(9, 10), Filet z piersi kurczaka duszony 70g, ziemniaki 150g, Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 574,28 kcal. Białko: 23,7 Tłuszcz: 15,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,03 Węglowodany: 84,83 w tym cukry 19,03

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(3), Kiełbasa łopatkowa 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 451,06 kcal. Białko: 17,79 Tłuszcz: 29,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,34 Węglowodany: 30,01 w tym cukry 1,34

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 180g \*(1, 7), Kiełbasa łopatkowa rozdrobniona 30g, Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 411,01 kcal. Białko: 14,2 Tłuszcz: 15,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,52 Węglowodany: 47,68 w tym cukry 1,52

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 180g \*(9, 10), Filet z piersi kurczaka duszony rozdrobniony 70g, ziemniaki puree 150g, Marchew gotowana puree 90g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 482,01 kcal. Białko: 22,92 Tłuszcz: 10,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17 Węglowodany: 73,99 w tym cukry 17

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Jajecznicza na parze 60g \*(3), Bułka pszenna 50g \*(1), Masło. 8g \*(7), Brokuł gotowany 130g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 359,4 kcal. Białko: 16,04 Tłuszcz: 18,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,48 Węglowodany: 35,58 w tym cukry 1,48

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: WE Wegetariańska**

---

### **Śniadanie**

Kaszka manna na mleku 250g \*(1, 7), Ser żółty 42g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 722,25 kcal. Białko: 28,43 Tłuszcz: 31,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,7 Węglowodany: 73,72 w tym cukry ,7

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem 250g \*(9, 10), Pierogi leniwe z ziemniakami 220g \*(1, 3, 7, 8), Sok owocowy 200g, Surówka z marchwi i selera 200g \*(9)

Wartość energetyczna: 885,57 kcal. Białko: 26,34 Tłuszcz: 27,09 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,91 Węglowodany: 133,81 w tym cukry 18,91

### **Dodatek Podwieczorku**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Kolacja**

Jaja sadzone 60g \*(3), Brokuł gotowany 130g, Chleb żytni 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 520,26 kcal. Białko: 16,6 Tłuszcz: 28,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,56 Węglowodany: 52,32 w tym cukry ,56

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8



**Dieta: 1 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 646,7 kcal. Białko: 26,15 Tłuszcz: 24,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,79 Węglowodany: 71,06 w tym cukry ,79

**Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), kotlet mielony smażony 90g \*(1, 3), ziemniaki puree 220g \*(7), bukiet warzyw gotowany 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 738,61 kcal. Białko: 29,75 Tłuszcz: 17,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,39 Węglowodany: 115,36 w tym cukry 17,39

**Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 40g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 539,56 kcal. Białko: 24,37 Tłuszcz: 28,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,66 Węglowodany: 47,31 w tym cukry ,66

**Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

**Dieta: 12 Dieta papkowata**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa rozdrobniona 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 670,7 kcal. Białko: 26,5 Tłuszcz: 24,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,44 Węglowodany: 77,11 w tym cukry 2,44

**Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 650,08 kcal. Białko: 28,91 Tłuszcz: 12,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,96 Węglowodany: 105,44 w tym cukry 15,96

**Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 60g, Twaróg 40g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 557,06 kcal. Białko: 25,76 Tłuszcz: 28,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,03 Węglowodany: 50,16 w tym cukry 1,03

**Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

**Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona**

---

**Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Jajko gotowane 60g \*(3), Bułka pszenna 50g \*(1), Masło 17g \*(7), seler gotowana 80g \*(9)

Wartość energetyczna: 533,96 kcal. Białko: 17,46 Tłuszcz: 26,11 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,09 Węglowodany: 54,7 w tym cukry 3,09

**Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Marchew 130g, Ziemniaki 100g \*(7)

Wartość energetyczna: 254,38 kcal. Białko: 4,42 Tłuszcz: 6,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,81 Węglowodany: 46,11 w tym

cukry 3,81

## **Kolacja**

Budyń 220g \*(7), Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 40g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Masło 17g \*(7), Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 620,76 kcal. Białko: 31,17 Tłuszcz: 33,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,5 Węglowodany: 45,17 w tym cukry 2,5

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 725,7 kcal. Białko: 27,55 Tłuszcz: 28,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,69 Węglowodany: 83,36 w tym cukry 2,69

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 650,08 kcal. Białko: 28,91 Tłuszcz: 12,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,96 Węglowodany: 105,44 w tym cukry 15,96

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 40g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 618,56 kcal. Białko: 25,77 Tłuszcz: 31,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,56 Węglowodany: 59,61 w tym cukry 2,56

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 645,66 kcal. Białko: 24,86 Tłuszcz: 25,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 Węglowodany: 76,93 w tym cukry 2,39

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), ziemniaki puree 220g \*(7), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 648,98 kcal. Białko: 27,41 Tłuszcz: 12,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,87 Węglowodany: 106,94 w tym cukry 17,87

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko gotowane na miękko 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 631,76 kcal. Białko: 25,27 Tłuszcz: 33,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 58,79 w tym cukry 2,57

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---

## Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 725,7 kcal. Białko: 27,55 Tłuszcz: 28,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,69 Węglowodany: 83,36 w tym cukry 2,69

## Obiad

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), ziemniaki puree 220g \*(7), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 572,98 kcal. Białko: 27,21 Tłuszcz: 12,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,67 Węglowodany: 88,34 w tym cukry 5,67

## Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko na miękko 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 631,76 kcal. Białko: 25,27 Tłuszcz: 33,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 58,79 w tym cukry 2,57

## Dodatek 2 Kolacji

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.

---

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 725,7 kcal. Białko: 27,55 Tłuszcz: 28,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,69 Węglowodany: 83,36 w tym cukry 2,69

### Dodatek 6 In.S

Kiełbasa łopatkowa 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 247,84 kcal. Białko: 6,93 Tłuszcz: 11,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,12 Węglowodany: 29,29 w tym cukry 1,12

### Obiad

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), ziemniaki puree 220g \*(7), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 572,98 kcal. Białko: 27,21 Tłuszcz: 12,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,67 Węglowodany: 88,34 w tym cukry 5,67

### Kolacja

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Jajko na miękko 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 631,76 kcal. Białko: 25,27 Tłuszcz: 33,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,57 Węglowodany: 58,79 w tym cukry 2,57

### Dodatek 6 In.K

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

---

### Śniadanie

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 655,7 kcal. Białko: 25,95 Tłuszcz: 25,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 Węglowodany: 77,46 w tym cukry 2,39

### Obiad

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 100g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g,

ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 564,2 kcal. Białko: 31,44 Tłuszcz: 11,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 Węglowodany: 85,75 w tym cukry 3,72

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 565,36 kcal. Białko: 25,96 Tłuszcz: 29,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 54,05 w tym cukry 2,26

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 655,7 kcal. Białko: 25,95 Tłuszcz: 25,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,39 Węglowodany: 77,46 w tym cukry 2,39

### **Dodatek 6 In.S**

Kiełbasa łopatkowa 20g, Sałata zielona 20g, Chleb graham 100g \*(1), Masło 17g \*(7)

Wartość energetyczna: 391,66 kcal. Białko: 8,99 Tłuszcz: 18,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,77 Węglowodany: 52,15 w tym cukry 1,77

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet wieprzowy gotowany 100g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 564,2 kcal. Białko: 31,44 Tłuszcz: 11,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,72 Węglowodany: 85,75 w tym cukry 3,72

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 565,36 kcal. Białko: 25,96 Tłuszcz: 29,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 54,05 w tym cukry 2,26

### **Dodatek 6 In.K**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 591,3 kcal. Białko: 23,63 Tłuszcz: 24,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 68,05 w tym cukry 1,99

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), kotlet mielony smażony 90g \*(1, 3), ziemniaki puree 220g \*(7), bukiet warzyw gotowany 100g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 738,61 kcal. Białko: 29,75 Tłuszcz: 17,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,39 Węglowodany: 115,36 w tym cukry 17,39

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 40g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 615,6 kcal. Białko: 25,31 Tłuszcz: 31,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 64,03 w tym cukry 2,58

## **Dodatek 2 Śniadania**

Polędwica drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g \*(1), Masło 8g \*(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

Wartość energetyczna: 260,64 kcal. Białko: 11,09 Tłuszcz: 10,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 Węglowodany: 34,34 w tym cukry 1,51

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 591,3 kcal. Białko: 23,63 Tłuszcz: 24,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 68,05 w tym cukry 1,99

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 650,08 kcal. Białko: 28,91 Tłuszcz: 12,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,96 Węglowodany: 105,44 w tym cukry 15,96

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 40g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 625,1 kcal. Białko: 25,25 Tłuszcz: 31,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,6 Węglowodany: 66,03 w tym cukry 2,6

## **Dodatek 2 Śniadania**

Bułka grahamka 50g \*(1), Masło 8g \*(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g, Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10)

Wartość energetyczna: 249,04 kcal. Białko: 9,42 Tłuszcz: 9,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 Węglowodany: 34,33 w tym cukry 1,51

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 686,2 kcal. Białko: 26,85 Tłuszcz: 26,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,74 Węglowodany: 77,21 w tym cukry 1,74

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany

100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 650,08 kcal. Białko: 28,91 Tłuszcz: 12,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,96 Węglowodany: 105,44 w tym cukry 15,96

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 646,26 kcal. Białko: 32,23 Tłuszcz: 33,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 Węglowodany: 54,82 w tym cukry 1,61

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Ser żółty 20g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 648,5 kcal. Białko: 28,55 Tłuszcz: 28,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,01 Węglowodany: 68,41 w tym cukry 2,01

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 650,08 kcal. Białko: 28,91 Tłuszcz: 12,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,96 Węglowodany: 105,44 w tym cukry 15,96

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 50g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 632,4 kcal. Białko: 27,1 Tłuszcz: 32,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 64,37 w tym cukry 2,58

### **Dodatek 2 Śniadania**

Półdewica drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka grahamka 50g \*(1), Masło 8g \*(7), Sałata zielona 60g, Pomidory 100g

Wartość energetyczna: 260,64 kcal. Białko: 11,09 Tłuszcz: 10,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 Węglowodany: 34,34 w tym cukry 1,51

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 60g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 636,8 kcal. Białko: 26,25 Tłuszcz: 24,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,29 Węglowodany: 75,33 w tym cukry 2,29

## **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 574,08 kcal. Białko: 28,71 Tłuszcz: 12,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,76 Węglowodany: 86,84 w tym cukry 3,76

## **Dodatek Podwieczorku**

Polędwica drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1), Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 302,14 kcal. Białko: 10,58 Tłuszcz: 9,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 45,99 w tym cukry 1,38

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 565,36 kcal. Białko: 25,96 Tłuszcz: 29,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 54,05 w tym cukry 2,26

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g, Mleko Surowe 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 696,06 kcal. Białko: 27,69 Tłuszcz: 40,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,54 Węglowodany: 50,06 w tym cukry ,54

### **Obiad**

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g \*(9), pulpet z mięsa wieprzowego gotowany b/glut. 80g \*(3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 614,63 kcal. Białko: 28,36 Tłuszcz: 12,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,05 Węglowodany: 96,01 w tym cukry 17,05

### **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Twaróg 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 617,76 kcal. Białko: 31,03 Tłuszcz: 32,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,76 Węglowodany: 50,77 w tym cukry ,76

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 45g, Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 699,99 kcal. Białko: 27,47 Tłuszcz: 42,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,23 Węglowodany: 52,48 w tym cukry 1,23

### **Obiad**

Krupnik 250g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 90g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 100g, Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 614,4 kcal. Białko: 28,24 Tłuszcz: 9,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,91 Węglowodany: 104,35 w tym cukry 15,91

## **Dodatek Podwieczorku**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 20g  
Wartość energetyczna: 179,8 kcal. Białko: 7,63 Tłuszcz: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 30,15 w tym cukry 1

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 60g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 539,69 kcal. Białko: 18,69 Tłuszcz: 26,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,71 Węglowodany: 56,88 w tym cukry 1,71

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 30g, Jajko gotowane 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 60g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 486,66 kcal. Białko: 19,13 Tłuszcz: 33,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,2 Węglowodany: 26,65 w tym cukry ,2

### **Obiad**

Zupa ziemniaczana(b-glutenowa) na wyw. warzyw. z n 250g \*(9), pulpet z mięsa wieprzowego gotowany b/glut. 80g \*(3), bukiet warzyw gotowany 100g, ziemniaki puree 180g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 544,19 kcal. Białko: 27,38 Tłuszcz: 9,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,65 Węglowodany: 85,19 w tym cukry 16,65

### **Dodatek Podwieczorku**

kisiel b-glutenowy 220g \*(5, 6, 8), Biskopki bezglutenowe 20g \*(3)

Wartość energetyczna: 71,6 kcal. Białko: ,56 Tłuszcz: 2,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 11,96 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg 20g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 480,76 kcal. Białko: 17,21 Tłuszcz: 24,18 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,58 Węglowodany: 48,65 w tym cukry ,58

## **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

## **Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 30g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 434,39 kcal. Białko: 13,31 Tłuszcz: 29,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,14 Węglowodany: 29,31 w tym cukry 1,14

### **Obiad**

Krupnik 180g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 80g, ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 432,2 kcal. Białko: 22,85 Tłuszcz: 7,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,83 Węglowodany: 67,82 w tym cukry 14,83

### **Dodatek Podwieczorku**

Polędwica drobiowa 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 20g

Wartość energetyczna: 179,8 kcal. Białko: 7,63 Tłuszcz: 3,76 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1 Węglowodany: 30,15 w tym cukry 1



## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Bułka pszenna 50g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 396,49 kcal. Białko: 12,71 Tłuszcz: 23,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,53 Węglowodany: 34,25 w tym cukry 1,53

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 250g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 686,2 kcal. Białko: 26,85 Tłuszcz: 26,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,74 Węglowodany: 77,21 w tym cukry 1,74

### **Obiad**

Krupnik 180g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 80g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 150g \*(7)

Wartość energetyczna: 448,4 kcal. Białko: 23,27 Tłuszcz: 9,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,77 Węglowodany: 66,2 w tym cukry 14,77

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana 40g, Twaróg 20g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 509,26 kcal. Białko: 18,41 Tłuszcz: 25,38 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,43 Węglowodany: 52,7 w tym cukry 1,43

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 180g \*(1, 3, 5, 7, 11), Szynka drobiowa rozdrobniona 20g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 401,96 kcal. Białko: 14,34 Tłuszcz: 13,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,09 Węglowodany: 54,13 w tym cukry 3,09

### **Obiad**

Krupnik 180g \*(1, 5, 9, 11), Pulpet z mięsa wieprzowego gotowany 80g \*(1, 3), bukiet warzyw gotowany 80g, Sok owocowy 200g, ziemniaki puree 150g \*(7)

Wartość energetyczna: 448,4 kcal. Białko: 23,27 Tłuszcz: 9,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,77 Węglowodany: 66,2 w tym cukry 14,77

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Szynka wieprzowa gotowana rozdrobniona 30g, Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Brokuł z wody 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 297,16 kcal. Białko: 12,07 Tłuszcz: 12,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,02 Węglowodany: 35,47 w tym cukry 2,02

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: WE Wegetariańska**

---

### **Śniadanie**

Płatki owsiane na mleku 285g \*(1, 3, 5, 7, 11), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 547,3 kcal. Białko: 15,08 Tłuszcz: 22,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,04 Węglowodany: 70,4 w tym cukry 2,04

### **Obiad**

Zupa ogórkowa 250g \*(1, 7, 9, 10), Jaja sadzone 100g \*(3), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, bukiet warzyw gotowany 100g

Wartość energetyczna: 698,75 kcal. Białko: 23,1 Tłuszcz: 23,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,72 Węglowodany: 98,55 w tym cukry 15,72

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Twaróg 80g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Masło 20g \*(7), Sałata zielona 20g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 556,1 kcal. Białko: 21,69 Tłuszcz: 25,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,95 Węglowodany: 65,11 w tym cukry 1,95

### **Dodatek 2 Kolacji**

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 70,5 kcal. Białko: 4,5 Tłuszcz: 3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,45 w tym cukry 0

**Dieta: 1 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 746,94 kcal. Białko: 32,35 Tłuszcz: 29,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,83 Węglowodany: 77,55 w tym cukry ,83

**Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet rybny dorsz smażony 100g \*(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, Sałata zielona 20g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 688,75 kcal. Białko: 21,12 Tłuszcz: 17,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,28 Węglowodany: 111,23 w tym cukry 16,28

**Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Chleb żytni 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Herbata b/cukry 220g

Wartość energetyczna: 478,36 kcal. Białko: 16,46 Tłuszcz: 24,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 Węglowodany: 49 w tym cukry ,06

**Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 12 Dieta papkowata**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł gotowany 130g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 735,86 kcal. Białko: 32,85 Tłuszcz: 28,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,23 Węglowodany: 78,8 w tym cukry 1,23

**Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 700,63 kcal. Białko: 17,93 Tłuszcz: 25,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,51 Węglowodany: 98,92 w tym cukry 17,51

**Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł z wody 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 508,36 kcal. Białko: 19,81 Tłuszcz: 23,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,81 Węglowodany: 53,15 w tym cukry ,81

**Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona**

---

**Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Twaróg 100g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 783,06 kcal. Białko: 33,66 Tłuszcz: 38,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,93 Węglowodany: 73,06 w tym cukry ,93

**Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), ziemniaki 100g \*(7), Kalafior gotowany 130g

Wartość energetyczna: 508,13 kcal. Białko: 17,8 Tłuszcz: 25,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,36 Węglowodany: 51,37 w tym cukry 1,36

**Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Brokuł z wody 100g

Wartość energetyczna: 539,91 kcal. Białko: 19,85 Tłuszcz: 27,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,91 Węglowodany: 53,29 w tym cukry ,91

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 788,16 kcal. Białko: 31,25 Tłuszcz: 31,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 85,44 w tym cukry 2,64

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), ziemniaki puree 220g \*(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 748,63 kcal. Białko: 19,37 Tłuszcz: 25,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,05 Węglowodany: 109,15 w tym cukry 18,05

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 588,91 kcal. Białko: 17,9 Tłuszcz: 30,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,06 Węglowodany: 61,44 w tym cukry 2,06

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 739,35 kcal. Białko: 18,41 Tłuszcz: 24,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,61 Węglowodany: 101,55 w tym cukry 7,61

### **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem 250g \*(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 841,87 kcal. Białko: 18,46 Tłuszcz: 30,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,44 Węglowodany: 122,14 w tym cukry 20,44

### **Kolacja**

Jajecznica na parze 80g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 617,1 kcal. Białko: 21,09 Tłuszcz: 32,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 61,05 w tym cukry 1,96

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 717,85 kcal. Białko: 26,56 Tłuszcz: 28,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,61 Węglowodany: 82,15 w tym

cukry 2,61

## **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem 250g \*(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), ziemniaki puree 220g \*(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 746,87 kcal. Białko: 18,21 Tłuszcz: 30,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,19 Węglowodany: 98,89 w tym cukry 5,19

## **Kolacja**

Jajecznica na parze 80g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 617,1 kcal. Białko: 21,09 Tłuszcz: 32,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 61,05 w tym cukry 1,96

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 717,85 kcal. Białko: 26,56 Tłuszcz: 28,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,61 Węglowodany: 82,15 w tym cukry 2,61

### **Dodatek 6 In.S**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem 250g \*(1, 7, 9), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), ziemniaki puree 220g \*(7), Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 746,87 kcal. Białko: 18,21 Tłuszcz: 30,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,19 Węglowodany: 98,89 w tym cukry 5,19

## **Kolacja**

Jajecznica na parze 80g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 617,1 kcal. Białko: 21,09 Tłuszcz: 32,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 61,05 w tym cukry 1,96

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 120g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 762,76 kcal. Białko: 30,77 Tłuszcz: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 89,84 w tym cukry 2,66

### **Obiad**

Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), Zupa jarzynowa 250g \*(1), ziemniaki puree 220g \*(7), Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 605,63 kcal. Białko: 17,68 Tłuszcz: 25,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,26 Węglowodany: 75,67 w tym cukry 2,26

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 531,96 kcal. Białko: 17,38 Tłuszcz: 24,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 Węglowodany: 65,7 w tym cukry 1,98

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 120g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 762,76 kcal. Białko: 30,77 Tłuszcz: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 89,84 w tym cukry 2,66

### **Dodatek 6 In.S**

Serek topiony trójkąt 25g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 268,59 kcal. Białko: 7,99 Tłuszcz: 14,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,23 w tym cukry 1,38

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 130g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 388,55 kcal. Białko: 17,47 Tłuszcz: 1,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,46 Węglowodany: 76,32 w tym cukry 2,46

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 531,96 kcal. Białko: 17,38 Tłuszcz: 24,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 Węglowodany: 65,7 w tym cukry 1,98

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 285g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 100g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 689,44 kcal. Białko: 32,18 Tłuszcz: 29,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,92 Węglowodany: 68,04 w tym cukry 1,92

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet rybny dorsz smażony 100g \*(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 664,36 kcal. Białko: 19,16 Tłuszcz: 17,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,52 Węglowodany: 107,06 w tym cukry 15,52

### **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 20g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 245,84 kcal. Białko: 8,88 Tłuszcz: 9,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,45 Węglowodany: 33,35 w tym cukry 1,45

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 554,4 kcal. Białko: 17,4 Tłuszcz: 27,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 Węglowodany: 65,73 w tym cukry 1,98

### **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 285g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 753,64 kcal. Białko: 29,53 Tłuszcz: 30,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,54 Węglowodany: 83,22 w tym cukry 2,54

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 3, 4), ziemniaki puree 220g \*(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 619,39 kcal. Białko: 19,24 Tłuszcz: 14,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,82 Węglowodany: 102,55 w tym cukry 17,82

### **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 40g \*(7), Masło. 8g \*(7), Bułka grahamka 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 20g

Wartość energetyczna: 266,14 kcal. Białko: 12,01 Tłuszcz: 11,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 31,3 w tym cukry 1,4

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 20g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 579,8 kcal. Białko: 17,88 Tłuszcz: 29,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 61,33 w tym cukry 1,96

### **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z mąki 285g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 100g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 689,44 kcal. Białko: 32,18 Tłuszcz: 29,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,92 Węglowodany: 68,04 w tym cukry 1,92

### **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem 250g \*(1, 7, 9), Filet z dorsza gotowany 100g \*(1, 3, 4), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 732,47 kcal. Białko: 21,18 Tłuszcz: 12,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 20,24 Węglowodany: 133,22 w tym cukry 20,24

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 594,6 kcal. Białko: 20,73 Tłuszcz: 30,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 66 w tym cukry 1,99

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

### **Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji**

---

#### **Śniadanie**

Zupa mleczna z mąki 285g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 100g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 689,44 kcal. Białko: 32,18 Tłuszcz: 29,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,92 Węglowodany: 68,04 w tym cukry 1,92

#### **Obiad**

Zupa koperkowa z ryżem 250g \*(1, 7, 9), Filet z dorsza gotowany 100g \*(1, 3, 4), Marchew i seler gotowane 100g \*(1, 9), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 680,17 kcal. Białko: 20,04 Tłuszcz: 12,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,72 Węglowodany: 121,57 w tym cukry 17,72

#### **Dodatek Podwieczorku**

Serek topiony trójkąt 25g \*(7), Bułka grahamka 50g \*(1), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 268,59 kcal. Białko: 7,99 Tłuszcz: 14,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,23 w tym cukry 1,38

#### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 594,6 kcal. Białko: 20,73 Tłuszcz: 30,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 66 w tym cukry 1,99

#### **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

#### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

### **Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji**

---

#### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb graham 120g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 762,76 kcal. Białko: 30,77 Tłuszcz: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 89,84 w tym cukry 2,66

#### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 569,95 kcal. Białko: 17,02 Tłuszcz: 22,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,22 Węglowodany: 74,58 w tym cukry 2,22

#### **Dodatek Podwieczorku**

Serek topiony trójkąt 25g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1), Rzodkiewka 10g

Wartość energetyczna: 270,54 kcal. Białko: 8,07 Tłuszcz: 14,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,4 Węglowodany: 29,58 w tym cukry 1,4

#### **Kolacja**



Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Pomidory 50g, Chleb graham 120g \*(1), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 572,16 kcal. Białko: 20,71 Tłuszcz: 27,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,99 Węglowodany: 65,97 w tym cukry 1,99

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

### **Śniadanie**

Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g, Mleko Surowe 2% \*(7), Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 655,1 kcal. Białko: 26,98 Tłuszcz: 27,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,37 Węglowodany: 70,48 w tym cukry ,37

### **Obiad**

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g \*(9), Filet z dorsza duszony b/g/ 100g \*(4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 603,62 kcal. Białko: 17,52 Tłuszcz: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,41 Węglowodany: 105,04 w tym cukry 16,41

### **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Pomidory 100g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 676,06 kcal. Białko: 19,04 Tłuszcz: 36,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,12 Węglowodany: 68,37 w tym cukry 5,12

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

### **Śniadanie**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 589,99 kcal. Białko: 17,16 Tłuszcz: 22,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,03 Węglowodany: 82,25 w tym cukry 7,03

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(9), Filet z dorsza 100g \*(1, 4), ziemniaki 220g, Kalafior gotowany 140g, Sok owocowy 200g, Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 720,7 kcal. Białko: 19,45 Tłuszcz: 24,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,5 Węglowodany: 105,13 w tym cukry 16,5

### **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 514,39 kcal. Białko: 14,31 Tłuszcz: 24,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 60,39 w tym cukry 1,96

## **Dodatek 2 Kolacji**

Biszkopty 20g \*(1, 3), Kisiel owocowy 220g \*(1)

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

## **Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Ser twarogowy z rzodkiewką i koperkiem 50g \*(7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 421,17 kcal. Białko: 11,48 Tłuszcz: 18,94 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,08 Węglowodany: 50,61 w tym

cukry 5,08

## **Obiad**

Zupa jarzynowa(b-glutenowa) 250g \*(9), Filet z dorsza duszony b/g/l/ 100g \*(4), Kalafior gotowany 130g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 603,62 kcal. Białko: 17,52 Tłuszcz: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,41 Węglowodany: 105,04 w tym cukry 16,41

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(3), Pomidory 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 351,58 kcal. Białko: 10,13 Tłuszcz: 20,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 Węglowodany: 31,03 w tym cukry ,06

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Poledwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 589,99 kcal. Białko: 17,16 Tłuszcz: 22,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,03 Węglowodany: 82,25 w tym cukry 7,03

### **Obiad**

Filet z dorsza 100g \*(1, 4), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g, Kalafior gotowany 130g, Zupa jarzynowa 250g \*(9)

Wartość energetyczna: 639,8 kcal. Białko: 16,35 Tłuszcz: 21,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,42 Węglowodany: 95,37 w tym cukry 16,42

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Jajko gotowane 60g \*(3), Margaryna roślinna 17g, Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 514,39 kcal. Białko: 14,31 Tłuszcz: 24,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,96 Węglowodany: 60,39 w tym cukry 1,96

## **Dodatek 2 Kolacji**

Biszkopty 20g \*(1, 3), Kisiel owocowy 220g \*(1)

Białko: 0 Tłuszcz: 0 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 0 w tym cukry 0

## **Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 250g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 80g \*(7), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Chleb żytni 50g 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 748,66 kcal. Białko: 30,55 Tłuszcz: 29,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,69 Węglowodany: 79,29 w tym cukry 1,69

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), ziemniaki puree 220g \*(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 520,63 kcal. Białko: 17,93 Tłuszcz: 5,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,51 Węglowodany: 98,92 w tym cukry 17,51

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 517,86 kcal. Białko: 17,16 Tłuszcz: 25,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,01 Węglowodany: 55,15 w tym cukry 1,01

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 180g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem 50g \*(7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g 50g \*(1), Marchew gotowana 100g, Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 456,52 kcal. Białko: 15,67 Tłuszcz: 20,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,29 Węglowodany: 48,34 w tym cukry 3,29

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet z dorsza duszony 100g \*(1, 4), ziemniaki puree 220g \*(7), Kalafior gotowany 130g, Sok owocowy 250g

Wartość energetyczna: 520,63 kcal. Białko: 17,93 Tłuszcz: 5,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 17,51 Węglowodany: 98,92 w tym cukry 17,51

## **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Jajecznica na parze 60g \*(3), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 414,2 kcal. Białko: 11,18 Tłuszcz: 24,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,66 Węglowodany: 37,86 w tym cukry 2,66

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: WE Wegetariańska**

---

### **Śniadanie**

Zupa mleczna 285g \*(1, 7), Ser twarogowy z koperkiem i rzodkiewką 100g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Masło 17g \*(7), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 50g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 689,44 kcal. Białko: 32,18 Tłuszcz: 29,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,92 Węglowodany: 68,04 w tym cukry 1,92

### **Obiad**

Zupa jarzynowa 250g \*(1), Filet rybny dorsz smażony 100g \*(1, 3, 4), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g, ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 664,36 kcal. Białko: 19,16 Tłuszcz: 17,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,52 Węglowodany: 107,06 w tym cukry 15,52

## **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 20g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Papryka czerwona 50g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 245,84 kcal. Białko: 8,88 Tłuszcz: 9,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,45 Węglowodany: 33,35 w tym cukry 1,45

## **Kolacja**

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 554,4 kcal. Białko: 17,4 Tłuszcz: 27,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 Węglowodany: 65,73 w tym cukry 1,98

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

**Dieta: 1 Dieta podstawowa**

---

**Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 895,45 kcal. Białko: 29,58 Tłuszcz: 48,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,99 Węglowodany: 73,97 w tym cukry ,99

**Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g \*(9), Bitka wieprzowa w sosie 130g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 641,68 kcal. Białko: 30,93 Tłuszcz: 14,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,78 Węglowodany: 97,37 w tym cukry 14,78

**Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 417,66 kcal. Białko: 15,23 Tłuszcz: 19,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,08 Węglowodany: 48,17 w tym cukry ,08

**Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

**Dieta: 12 Dieta papkowata**

---

**Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka rozdrobiona 45g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), seler gotowana 80g \*(9), Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 816,55 kcal. Białko: 29,15 Tłuszcz: 38,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 78,1 w tym cukry 2,58

**Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Karkówka gotowana rozdrobniona w sosie 130g \*(1), ziemniaki puree 220g \*(7), Sok owocowy 200g, Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 677,33 kcal. Białko: 33,43 Tłuszcz: 17,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,11 Węglowodany: 99,5 w tym cukry 15,11

**Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 100g \*(1), Herbata b/cukru 220g

Wartość energetyczna: 399,16 kcal. Białko: 14,27 Tłuszcz: 18,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 45,27 w tym cukry 0

**Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

**Dieta: 14 Dieta płynna wzmocniona**

---

**Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 20g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 502,11 kcal. Białko: 14,75 Tłuszcz: 26,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,41 Węglowodany: 46,63 w tym cukry 1,41

**Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g \*(9), Karkówka gotowana 75g, Ziemniaki .z koperkiem 100g \*(7), Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 374,18 kcal. Białko: 28,73 Tłuszcz: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,75 Węglowodany: 40,45 w tym cukry 1,75

## **Kolacja**

Kleik z kaszki mannej na wodzie 220g \*(1, 3, 6), Połędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 476,91 kcal. Białko: 17,34 Tłuszcz: 13,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,29 Węglowodany: 73,32 w tym cukry 1,29

## **Dodatek 2 Kolacji**

Budyń 220g \*(7)

Wartość energetyczna: 122,0 kcal. Białko: 6 Tłuszcz: 4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,4 Węglowodany: 8,6 w tym cukry ,4

## **Dieta: 2Ch Dieta łatwostrawna (chirurgia)**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 974,45 kcal. Białko: 30,98 Tłuszcz: 52,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,89 Węglowodany: 86,27 w tym cukry 2,89

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 604,78 kcal. Białko: 30,93 Tłuszcz: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,78 Węglowodany: 97,37 w tym cukry 14,78

## **Kolacja**

Połędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 496,66 kcal. Białko: 16,63 Tłuszcz: 22,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,98 Węglowodany: 60,47 w tym cukry 1,98

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: 3 Dieta łatwostrawna z ogr. tłuszczu**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory b/skórki 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 784,41 kcal. Białko: 26,22 Tłuszcz: 38,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,56 Węglowodany: 78,35 w tym cukry 2,56

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Schab duszony 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 604,78 kcal. Białko: 30,93 Tłuszcz: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,78 Węglowodany: 97,37 w tym cukry 14,78

## **Kolacja**

Połędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Marchew gotowana 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 513,16 kcal. Białko: 16,51 Tłuszcz: 22,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,7 Węglowodany: 65,27 w tym cukry 4,7

## **Dodatek 2 Kolacji**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dieta: 3/6 Dieta łatwo. z ogr. tł. i łat. przysw. węglow.**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Herbata 220g, Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 770,41 kcal. Białko: 25,77 Tłuszcz: 38,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,51 Węglowodany: 75,9 w tym cukry 2,51

## **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g \*(9), Schab duszony 70g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 462,43 kcal. Białko: 25,84 Tłuszcz: 9,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 67,53 w tym cukry 2,49

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Marchew gotowana 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 513,16 kcal. Białko: 16,51 Tłuszcz: 22,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,7 Węglowodany: 65,27 w tym cukry 4,7

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 3/6in Dieta łatwostr. z ogr. tł. i ł. przysw. węgl.**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Sałata zielona 20g, Rzodkiewka 10g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 772,36 kcal. Białko: 25,84 Tłuszcz: 38,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,52 Węglowodany: 76,24 w tym cukry 2,52

### **Dodatek 6 In.S**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory b/skórki 20g, Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 326,36 kcal. Białko: 9,93 Tłuszcz: 18,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,21 Węglowodany: 30,82 w tym cukry 1,21

## **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), ziemniaki 220g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), Woda Mineralna, Schab duszony 70g

Wartość energetyczna: 450,63 kcal. Białko: 24,41 Tłuszcz: 9,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,49 Węglowodany: 67,53 w tym cukry 2,49

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Marchew gotowana 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 535,3 kcal. Białko: 16,51 Tłuszcz: 24,53 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,7 Węglowodany: 65,27 w tym cukry 4,7

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 904,45 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 49,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,59 Węglowodany: 80,37 w tym cukry 2,59

## **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką

65g \*(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 565,68 kcal. Białko: 30,73 Tłuszcz: 14,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 78,77 w tym cukry 2,58

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 426,66 kcal. Białko: 15,03 Tłuszcz: 19,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,68 Węglowodany: 54,57 w tym cukry 1,68

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: 6 in Dieta z ogr. ł. przyswajalnych węglowodanów**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 904,45 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 49,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,59 Węglowodany: 80,37 w tym cukry 2,59

### **Dodatek 6 In.S**

Kiełbasa łopatkowa 30g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 298,66 kcal. Białko: 7,57 Tłuszcz: 19,26 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,04 Węglowodany: 26,44 w tym cukry 1,04

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 565,68 kcal. Białko: 30,73 Tłuszcz: 14,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 78,77 w tym cukry 2,58

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 426,66 kcal. Białko: 15,03 Tłuszcz: 19,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,68 Węglowodany: 54,57 w tym cukry 1,68

### **Dodatek 6 In.K**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C1.. Dieta podstawowa dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 708,85 kcal. Białko: 25,26 Tłuszcz: 37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 Węglowodany: 65,77 w tym cukry 2,07

### **Obiad**

Zupa ryżowa na wywarze mięs.-warz z natką 250g \*(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 604,78 kcal. Białko: 30,93 Tłuszcz: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,78 Węglowodany: 97,37 w tym cukry 14,78

### **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 20g \*(7), Masło. 8g \*(7), Bułka grahamka 50g \*(1), Sałata zielona 20g

Wartość energetyczna: 226,94 kcal. Białko: 8,25 Tłuszcz: 9,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,64 w tym cukry 1,38



## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 493,7 kcal. Białko: 16,17 Tłuszcz: 22,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2 Węglowodany: 64,89 w tym cukry 2

## **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2 Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Bułka pszenna 100g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 823,45 kcal. Białko: 27,98 Tłuszcz: 40,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,69 Węglowodany: 81,97 w tym cukry 2,69

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa duszona w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 604,78 kcal. Białko: 30,93 Tłuszcz: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,78 Węglowodany: 97,37 w tym cukry 14,78

### **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 20g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 244,44 kcal. Białko: 7,75 Tłuszcz: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,89 w tym cukry ,98

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukryu

Wartość energetyczna: 493,7 kcal. Białko: 16,17 Tłuszcz: 22,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2 Węglowodany: 64,89 w tym cukry 2

## **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2dz Dieta łatwostrawna mat. karmiąca (dzie)**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 822,55 kcal. Białko: 29,56 Tłuszcz: 40,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,86 Węglowodany: 76,2 w tym cukry 1,86

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 628,78 kcal. Białko: 29,23 Tłuszcz: 13,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,77 Węglowodany: 97,37 w

tym cukry 14,77

### **Dodatek Podwieczorku**

Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Twaróg 20g \*(7)

Wartość energetyczna: 244,44 kcal. Białko: 7,75 Tłuszcz: 10,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,98 Węglowodany: 29,89 w tym cukry ,98

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 457,16 kcal. Białko: 15,93 Tłuszcz: 20,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,03 Węglowodany: 54,32 w tym cukry 1,03

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C2I Dieta łatwostrawna dla kobiet w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 285g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb razowy 80g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 708,85 kcal. Białko: 25,26 Tłuszcz: 37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 Węglowodany: 65,77 w tym cukry 2,07

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 592,81 kcal. Białko: 30,93 Tłuszcz: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,77 Węglowodany: 94,37 w tym cukry 14,77

### **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 40g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 260,54 kcal. Białko: 11,83 Tłuszcz: 11,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 30,32 w tym cukry 1,38

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 20g \*(7), Chleb razowy 120g \*(1), Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata b/cukry

Wartość energetyczna: 493,7 kcal. Białko: 16,17 Tłuszcz: 22,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2 Węglowodany: 64,89 w tym cukry 2

### **Dodatek 2 Śniadania**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: C3 Z ogr. ł.przysw.węglow./dla k.w ciąży lub w okr. laktacji**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 859,45 kcal. Białko: 29,38 Tłuszcz: 44,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,59 Węglowodany: 80,37 w tym cukry 2,59

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7),

ziemniaki 220g, Woda Mineralna

Wartość energetyczna: 528,78 kcal. Białko: 30,73 Tłuszcz: 10 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,58 Węglowodany: 78,77 w tym cukry 2,58

### **Dodatek Podwieczorku**

Twaróg 20g \*(7), Masło. 8g \*(7), Sałata zielona 20g, Bułka grahamka 50g \*(1)

Wartość energetyczna: 226,94 kcal. Białko: 8,25 Tłuszcz: 9,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,38 Węglowodany: 29,64 w tym cukry 1,38

### **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb graham 100g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 426,66 kcal. Białko: 15,03 Tłuszcz: 19,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,68 Węglowodany: 54,57 w tym cukry 1,68

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt naturalny 170g \*(7)

Wartość energetyczna: 120,6 kcal. Białko: 9,18 Tłuszcz: 3,6 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,8 Węglowodany: 12,96 w tym cukry 1,8

## **Dieta: GL Dieta bezglutenowa**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Mleko Surowe 2% \*(7), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 718,48 kcal. Białko: 23,45 Tłuszcz: 48,61 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,71 Węglowodany: 40,39 w tym cukry ,71

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Schab gotowany 70g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 665,59 kcal. Białko: 26,16 Tłuszcz: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,69 Węglowodany: 86,25 w tym cukry 14,69

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 100g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 413,66 kcal. Białko: 14,68 Tłuszcz: 18,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,43 Węglowodany: 46,27 w tym cukry ,43

### **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: ML Dieta bezmleczna**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Papryka czerwona 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 492,39 kcal. Białko: 16,24 Tłuszcz: 33,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,25 Węglowodany: 33,06 w tym cukry 1,25

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Schab gotowany 70g, Sałata zielona 20g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 586,4 kcal. Białko: 24,87 Tłuszcz: 17,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,49 Węglowodany: 81,51 w tym cukry 14,49

## **Kolacja**

Polędwica drobiowa 50g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 100g \*(1), Marchew gotowana 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 515,49 kcal. Białko: 16,45 Tłuszcz: 22,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,9 Węglowodany: 65,7 w tym cukry 4,9

## **Dodatek 2 Kolacji**

Polędwica drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g \*(1), Rzodkiewka 10g, Margaryna Roślinna

Wartość energetyczna: 310,24 kcal. Białko: 8,69 Tłuszcz: 18,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,97 Węglowodany: 29,08 w tym cukry ,97

## **Dieta: P11 Dieta bezglutenowa(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 45g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Rzodkiewka 10g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 459,13 kcal. Białko: 15,11 Tłuszcz: 31,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,25 Węglowodany: 29,03 w tym cukry ,25

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Schab gotowany 70g, sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), Sok owocowy 200g, ziemniaki 220g

Wartość energetyczna: 526,63 kcal. Białko: 24,61 Tłuszcz: 9,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,69 Węglowodany: 86,13 w tym cukry 14,69

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Masło 17g \*(7), Chleb bezglutenowy 66g, Sałata zielona 20g, Pomidory 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 318,28 kcal. Białko: 9,5 Tłuszcz: 17,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,29 Węglowodany: 31,51 w tym cukry ,29

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P15 Bezmleczna(dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Ogonówka 45g, Margaryna roślinna 17g, Sałata zielona 20g, Bułka pszenna 50g \*(1), Papryka czerwona 50g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 492,39 kcal. Białko: 16,24 Tłuszcz: 33,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,25 Węglowodany: 33,06 w tym cukry 1,25

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Schab gotowany 70g, Sałata zielona 20g, ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 586,4 kcal. Białko: 24,87 Tłuszcz: 17,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,49 Węglowodany: 81,51 w tym cukry 14,49

### **Dodatek Podwieczorku**

Biszkopty 20g \*(1, 3), Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

## **Kolacja**

Kiełbasa szynkowa wieprzowa 30g, Bułka pszenna 100g \*(1), Marchew gotowana 100g, Margaryna roślinna 17g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 500,09 kcal. Białko: 13,62 Tłuszcz: 20,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,11 Węglowodany: 66,22 w tym

cukry 5,11

## **Dodatek 2 Kolacji**

Południca drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Bułka pszenna 50g \*(1), Rzodkiewka 10g, Margaryna Roślinna

Wartość energetyczna: 310,24 kcal. Białko: 8,69 Tłuszcz: 18,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,97 Węglowodany: 29,08 w tym cukry ,97

## **Dieta: P2 Dieta łatwostrawna (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 180g \*(1, 3, 7), Ogonówka 50g, Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 200g \*(1, 7)

Wartość energetyczna: 763,35 kcal. Białko: 26,41 Tłuszcz: 37,89 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,67 Węglowodany: 73,49 w tym cukry 1,67

### **Obiad**

Zupa ryżowa 250g \*(9), Bitka wieprzowa w sosie 120g \*(1), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 180g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 593,68 kcal. Białko: 29,97 Tłuszcz: 14,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,38 Węglowodany: 86,57 w tym cukry 14,38

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Południca drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 433,96 kcal. Białko: 12,59 Tłuszcz: 19,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,03 Węglowodany: 54,3 w tym cukry 1,03

## **Dodatek 2 Kolacji**

Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

## **Dieta: P3 Dieta częściowo rozdrobniona (dzieci)**

---

### **Śniadanie**

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Twaróg 40g \*(7), Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Marchew i seler 100g \*(1, 9), Herbata 220g

Wartość energetyczna: 519,19 kcal. Białko: 18,71 Tłuszcz: 20,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,89 Węglowodany: 60,63 w tym cukry 2,89

### **Obiad**

Zupa ryżowa 180g \*(9), Schab gotowany rozdrobniony 60g, ziemniaki puree 150g \*(7), Sok owocowy 200g, Brokuł gotowany 130g

Wartość energetyczna: 450,24 kcal. Białko: 22,9 Tłuszcz: 8,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,47 Węglowodany: 73,39 w tym cukry 14,47

### **Dodatek Podwieczorku**

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

### **Kolacja**

Południca drobiowa 30g \*(1, 3, 6, 9, 10), Masło. 8g \*(7), Bułka pszenna 50g \*(1), Marchew gotowana 100g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 290,8 kcal. Białko: 9,5 Tłuszcz: 12,68 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,75 Węglowodany: 36,48 w tym cukry 3,75

## **Dodatek 2 Kolacji**

## Jogurt owocowy 120g \*(7)

Wartość energetyczna: 112,8 kcal. Białko: 5,16 Tłuszcz: 2,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,64 Węglowodany: 18,36 w tym cukry 2,64

### Dieta: WE Wegetariańska

#### Śniadanie

Zacierka na mleku 250g \*(1, 3, 7), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Surówka z pomidorów i sałaty z olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 220g \*(1, 7), Dżem truskawkowy niskosłodzony 50g, Ser twarogowy 50g \*(7)

Wartość energetyczna: 896,86 kcal. Białko: 26,65 Tłuszcz: 38,03 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,77 Węglowodany: 101,69 w tym cukry 6,77

#### Obiad

Zupa jarzynowa 250g \*(9), Ryba po grecku 160g \*(1, 3, 4, 7, 9, 10), sałata z jogurtem naturalnym i natką 65g \*(7), ziemniaki 220g, Sok owocowy 200g

Wartość energetyczna: 1.011,18 kcal. Białko: 22,72 Tłuszcz: 44,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 19,86 Węglowodany: 128,62 w tym cukry 19,86

#### Dodatek Podwieczorku

Kefir 2% \*(7)

Wartość energetyczna: 65,8 kcal. Białko: 4,2 Tłuszcz: 2,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 6,02 w tym cukry 0

#### Kolacja

Pasta jajeczna 80g \*(3, 10), Masło 17g \*(7), Chleb żytni 50g \*(1), Bułka pszenna 50g \*(1), Pomidory 50g, Sałata zielona 20g, Herbata 220g

Wartość energetyczna: 553,91 kcal. Białko: 17,71 Tłuszcz: 29,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,14 Węglowodany: 55,74 w tym cukry 1,14

#### Dodatek 2 Kolacji

Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna: 74,0 kcal. Białko: ,9 Tłuszcz: ,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0 Węglowodany: 17 w tym cukry 0

.....  
sporządził  
/Gniłka Lidia/

.....  
zatwierdził

\* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten
2	Skorupiaki
3	Jaja (jadalne)
4	Ryba
5	Orzeszki ziemne
6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego
8	Orzechy i nasiona
9	Seler
10	Musztarda/gorczyca
11	Nasiona sezamu
12	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu
14	Owoce morza
P15	Albumina
P16	Ananas
P17	Arbuz
P18	Aspartam

P19	Banan
P20	Białko jaja kurzego
P21	Borówka
P22	Bób
P23	Brzoskwinia
P24	Cebula
P25	Cynamon
P26	Cytrynian
P27	Czekolada
P28	Czosnek
P29	Dodatek do żywności
P30	Dorsz
P31	Drób
P32	Figi
P33	Gałka muskatołowa
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	Mąтва
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
P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków