

30.04.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, pasta śmietankowa, sałata, papryka, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 199,9 Sposób przygotowania

Białko 6,0 Tłuszcze 9,6 węglowodany 24,3 (w tym cukry: 2,92)

Błonnik 3,6 sól 193,29 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,84

herbata czarna, chleb pszenno żytni, Serek kanapkowy, papryka czerwona, sałata, cytryna

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jaglanka, mus wiśniowy, płatki migdałowe

Kaloryczność posiłku 73,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 3,2 Tłuszcze 2,1 węglowodany 10,7 (w tym cukry: 4,60)

Błonnik 0,5 sól 25,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,76

mleko spożywcze 2% tłuszczu, wiśnie, kasza jaglana, Płatki migdałowe

Rodzaj posiłku Zupa Zupa brokułowa

Kaloryczność posiłku 41,9 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,7 Tłuszcze 0,5 węglowodany 8,5 (w tym cukry: 1,92)

Błonnik 1,9 sól 15,77 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,03

Bulion warzywny, ziemniaki, brokuły, pietruszka korzeń, marchew

Rodzaj posiłku Obiad Klopsiki drobiowe, sos pomidorowy, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej, herbata

Kaloryczność posiłku 396,1 Sposób przygotowania

Białko 14,3 Tłuszcze 19,7 węglowodany 43,4 (w tym cukry: 7,63)

Błonnik 6,9 sól 121,63 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,49

herbata czarna, Kurczak mięso mielone, Przecier pomidorowy, ryż brązowy, kapusta pekińska, marchew, jabłko, jaja, oliwa z oliwek, kajzerki, Mąka pszenna, pietruszka liście, Ocet jabłkowy, bułka tarta, Pieprz czarny, Zioła prowansalskie

Rodzaj posiłku Podwieczorek Chlebek bananowy, twaróg, jogurtowy sos brzoskwinowy

Kaloryczność posiłku 138,0 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 5,6 Tłuszcze 6,4 węglowodany 14,1 (w tym cukry: 4,24)

Błonnik 0,8 sól 102,67 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,13

banan, ser twarogowy półtłusty klinek, Mąka pszenna, Jogurt naturalny, jaja, olej rzepakowy, brzoskwinia, Proszek do pieczenia, Soda oczyszczona

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 173,1 Sposób przygotowania

Białko 8,5 Tłuszcze 6,2 węglowodany 22,5 (w tym cukry: 1,40)

Błonnik 3,3 sól 389,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,66

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, cytryna, sałata, Masło 82%

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl banan - jeżyna

Kaloryczność posiłku 74,0 Sposób przygotowania

Białko 2,2 Tłuszcze 1,1 węglowodany 14,5 (w tym cukry: 11,89)

Błonnik 1,6 sól 21,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,60

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, Jeżyna

30.04.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno żytni, pasta śmietankowa, sałata, papryka, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 339,9 Sposób przygotowania

Białko 10,1 Tłuszcze 16,3 węglowodany 41,3 (w tym cukry: 4,97)

Błonnik 6,1 sól 328,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 9,93

herbata czarna, chleb pszenno żytni, Serek kanapkowy, papryka czerwona, sałata, cytryna

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jaglanka, mus wiśniowy, płatki migdałowe

Kaloryczność posiłku 124,8 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 5,4 Tłuszcze 3,5 węglowodany 18,2 (w tym cukry: 7,81)

Błonnik 0,8 sól 43,47 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,30

mleko spożywcze 2% tłuszczu, wiśnie, kasza jaglana, Płatki migdałowe

Rodzaj posiłku Zupa Zupa brokułowa

Kaloryczność posiłku 71,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,0 Tłuszcze 0,9 węglowodany 14,5 (w tym cukry: 3,27)

Błonnik 3,2 sól 26,81 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

Bulion warzywny, ziemniaki, brokuły, pietruszka korzeń, marchew

Rodzaj posiłku Obiad Klopsiki drobiowe, sos pomidorowy, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej, herbata

Kaloryczność posiłku 597,9 Sposób przygotowania

Białko 26,3 Tłuszcze 25,6 węglowodany 69,9 (w tym cukry: 9,52)

Błonnik 9,6 sól 201,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,89

herbata czarna, Kurczak mięso mielone, Przecier pomidorowy, ryż brązowy, kapusta pekińska, marchew, jabłko, jaja, oliwa z oliwek, kajzerki, Mąka pszenna, pietruszka liście, Ocet jabłkowy, bułka tarta, Pieprz czarny, Zioła prowansalskie

Rodzaj posiłku Podwieczorek Chlebek bananowy, twarożek, jogurtowy sos brzoskwinowy

Kaloryczność posiłku 234,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 9,5 Tłuszcze 10,8 węglowodany 24,0 (w tym cukry: 7,21)

Błonnik 1,3 sól 174,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,93

banan, ser twarogowy półtłusty klinek, Mąka pszenna, Jogurt naturalny, jaja, olej rzepakowy, brzoskwinia, Proszek do pieczenia, Soda oczyszczona

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 294,4 Sposób przygotowania

Białko 14,4 Tłuszcze 10,6 węglowodany 38,3 (w tym cukry: 2,39)

Błonnik 5,6 sól 661,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,22

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, cytryna, sałata, Masło 82%

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl banan - jeżynna

Kaloryczność posiłku 125,7 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcze 1,9 węglowodany 24,7 (w tym cukry: 20,21)

Błonnik 2,7 sól 36,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,02

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, Jeżyna

01.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, wędlina drobiowa, mini sałatka (sałata, pomidorki, ogórek, rzodkiewka, oliwa z oliwek), bułeczka żytnia, herbata czarna z cytryną

Kaloryczność posiłku 281,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 13,0 Tłuszcze 16,1 węglowodany 21,6 (w tym cukry: 3,55)

Błonnik 3,3 sól 259,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,83

herbata czarna, Bułka żytnia, jaja, szynka z kurczaka, oliwa z oliwek, rzodkiewka, Pomidorki, ogórek, Jogurt naturalny, cytryna, Sałata rzymska, Sałata lodowa, szczypiorek

Rodzaj posiłku II Śniadanie Koktajl mango - pomarańcza

Kaloryczność posiłku 80,8 Sposób przygotowania

Białko 2,0 Tłuszcze 1,0 węglowodany 16,3 (w tym cukry: 14,42)

Błonnik 0,7 sól 19,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,56

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, Pulpa mango

Rodzaj posiłku Zupa Zupa koperkowa z ziemniakami

Kaloryczność posiłku 63,6 Sposób przygotowania

Białko 1,3 Tłuszcze 2,6 węglowodany 9,5 (w tym cukry: 1,30)

Błonnik 1,5 sól 17,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,16

Bulion warzywny, ziemniaki, pietruszka korzeń, marchew, seler naciowy, koper ogrodowy, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Dorsz pieczony, sos grecki, ziemniaki z koperkiem, ogórek kiszony, herbata

Kaloryczność posiłku 219,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 14,5 Tłuszcze 8,5 węglowodany 23,5 (w tym cukry: 4,71)

Błonnik 4,3 sól 494,92 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,34

herbata czarna, ziemniaki, ogórek kwaszony, włoszczyzna krojona w paski, Dorsz filet, oliwa z oliwek, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, cytryna, koper ogrodowy, Liść laurowy

Rodzaj posiłku Podwieczorek Jabłko, serek naturalny

Kaloryczność posiłku 74,4 Sposób przygotowania

Białko 9,6 Tłuszcze 0,4 węglowodany 9,2 (w tym cukry: 7,69)

Błonnik 1,3 sól 26,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,15

jabłko, Serek homogenizowany 0% tł.

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z marchewki, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 151,9 Sposób przygotowania

Białko 4,8 Tłuszcze 4,6 węglowodany 25,1 (w tym cukry: 2,76)

Błonnik 4,3 sól 218,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,71

herbata czarna, pomidor, marchew, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, cytryna, oliwa z oliwek, Tahini

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Budyń ryżowy, mus truskawkowy

Kaloryczność posiłku 110,1 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 4,6 Tłuszcze 1,9 węglowodany 18,2 (w tym cukry: 5,57)

Błonnik 0,4 sól 39,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,09

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Truskawka, Ryż basmati

01.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta jajeczna ze szczypiorkiem, wędlina drobiowa, mini sałatka (sałata, pomidorki, ogórek, rzodkiewka, oliwa z oliwek), bułeczka żytnia, herbata czarna z cytryną

Kaloryczność posiłku 494,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 22,8 Tłuszcze 27,7 węglowodany 39,2 (w tym cukry: 5,07)

Błonnik 5,1 sól 435,80 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,78

herbata czarna, Bułka żytnia, jaja, szynka z kurczaka, oliwa z oliwek, rzodkiewka, Pomidorki, ogórek, Jogurt naturalny, cytryna, Sałata rzymska, Sałata lodowa, szczypiorek

Rodzaj posiłku II Śniadanie Koktajl mango - pomarańcza

Kaloryczność posiłku 137,4 Sposób przygotowania

Białko 3,4 Tłuszcze 1,7 węglowodany 27,7 (w tym cukry: 24,51)

Błonnik 1,2 sól 33,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,95

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, Pulpa mango

Rodzaj posiłku Zupa Zupa koperkowa z ziemniakami

Kaloryczność posiłku 108,1 Sposób przygotowania

Białko 2,2 Tłuszcze 4,4 węglowodany 16,1 (w tym cukry: 2,22)

Błonnik 2,6 sól 30,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,27

Bulion warzywny, ziemniaki, pietruszka korzeń, marchew, seler naciowy, koper ogrodowy, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Dorsz pieczony, sos grecki, ziemniaki z koperkiem, ogórek kiszony, herbata

Kaloryczność posiłku 372,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,6 Tłuszcze 14,5 węglowodany 40,0 (w tym cukry: 8,00)

Błonnik 7,3 sól 841,37 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,28

herbata czarna, ziemniaki, ogórek kwaszony, włoszczyzna krojona w paski, Dorsz filet, oliwa z oliwek, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%, cytryna, koper ogrodowy, Liść laurowy

Rodzaj posiłku Podwieczorek Jabłko, serek naturalny

Kaloryczność posiłku 126,4 Sposób przygotowania

Białko 16,4 Tłuszcze 0,7 węglowodany 15,6 (w tym cukry: 13,07)

Błonnik 2,1 sól 44,63 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,26

jabłko, Serek homogenizowany 0% tł.

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasta z marchewki, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 258,3 Sposób przygotowania

Białko 8,2 Tłuszcze 7,8 węglowodany 42,6 (w tym cukry: 4,70)

Błonnik 7,4 sól 371,61 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,21

herbata czarna, pomidor, marchew, chleb graham, chleb pszenno żytni, sałata, cytryna, oliwa z oliwek, Tahini

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Budyń ryżowy, mus truskawkowy

Kaloryczność posiłku 187,2 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 7,9 Tłuszcze 3,3 węglowodany 30,9 (w tym cukry: 9,46)

Błonnik 0,7 sól 66,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,86

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Truskawka, Ryż basmati

02.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Hummus klasyczny, grahamka, pomidor z natką pietruszki i oliwą, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 192,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 5,8 Tłuszcze 8,0 węglowodany 26,7 (w tym cukry: 2,68)

Błonnik 4,6 sól 256,56 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,19

herbata czarna, pomidor, bułka grahamka, Ciecierzycza, oliwa z oliwek, Tahini, pietruszka liście, Sok z cytryn, czosnek, Kmin rzymski

Rodzaj posiłku II Śniadanie Placuszek z owocami, jogurt

Kaloryczność posiłku 158,2 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 6,7 Tłuszcze 3,8 węglowodany 24,8 (w tym cukry: 7,69)

Błonnik 1,0 sól 51,74 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,80

mleko spożywcze 2% tłuszczu , Jogurt naturalny, mąka ryżowa, banan, jagody, jaja, Sok z cytryn, olej rzepakowy, Proszek do pieczenia

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniakami

Kaloryczność posiłku 80,7 Sposób przygotowania

Białko 1,0 Tłuszcze 5,5 węglowodany 7,4 (w tym cukry: 1,28)

Błonnik 1,2 sól 12,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,36

Bulion warzywny, ziemniaki, Ogórki kiszzone, pietruszka korzeń, marchew, olej rzepakowy, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Obiad Siekane kotleciki z cukinią i papryką, kasza gryczana, mizeria z sosem jogurtowym, herbata

Kaloryczność posiłku 175,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 14,0 Tłuszcze 2,2 węglowodany 26,1 (w tym cukry: 2,18)

Błonnik 2,5 sól 49,84 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,63

herbata czarna, ogórek, pierś z kurczaka, kasza gryczana, Jogurt naturalny, papryka czerwona, cebula, jaja, cukinia, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Podwieczorek Pomarańcza

Kaloryczność posiłku 39,2 Sposób przygotowania

Białko 0,7 Tłuszcze 0,2 węglowodany 9,4 (w tym cukry: 7,25)

Błonnik 1,6 sól 2,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,02

pomarańcza

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, mozzarella, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 201,7 Sposób przygotowania

Białko 7,8 Tłuszcze 9,5 węglowodany 22,8 (w tym cukry: 1,50)

Błonnik 3,3 sól 257,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,49

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, Mozzarella, sałata, Masło 82%, cytryna

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Wafle ryżowe, serek naturalny, mus z malin

Kaloryczność posiłku 116,1 Sposób przygotowania

Białko 10,9 Tłuszcze 0,6 węglowodany 17,9 (w tym cukry: 2,71)

Błonnik 1,4 sól 25,42 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,13

Serek homogenizowany 0% tł., maliny, Wafle ryżowe naturalne

02.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Hummus klasyczny, grahamka, pomidor z natką pietruszki i oliwą, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 446,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 13,9 Tłuszcze 14,4 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 5,78)

Błonnik 10,9 sód 651,39 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,19

herbata czarna, bulka grahamka, pomidor, Ciecierzycza, oliwa z oliwek, Tahini, pietruszka liście, Sok z cytryn, czosnek, Kmin rzymski

Rodzaj posiłku II Śniadanie Placuszek z owocami, jogurt

Kaloryczność posiłku 268,9 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 11,4 Tłuszcze 6,4 węglowodany 42,2 (w tym cukry: 13,06)

Błonnik 1,7 sód 87,96 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,06

mleko spożywcze 2% tłuszczu , Jogurt naturalny, mąka ryżowa, banan, jagody, jaja, Sok z cytryn, olej rzepakowy, Proszek do pieczenia

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa z ziemniakami

Kaloryczność posiłku 137,3 Sposób przygotowania

Białko 1,8 Tłuszcze 9,4 węglowodany 12,6 (w tym cukry: 2,18)

Błonnik 2,0 sód 21,68 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,61

Bulion warzywny, ziemniaki, Ogórki kiszzone, pietruszka korzeń, marchew, olej rzepakowy, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Obiad Siekane kotleciki z cukinią i papryką, kasza gryczana, mizeria z sosem jogurtowym, herbata

Kaloryczność posiłku 311,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 26,3 Tłuszcze 4,1 węglowodany 44,6 (w tym cukry: 3,84)

Błonnik 4,2 sód 92,17 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,13

herbata czarna, ogórek, pierś z kurczaka, kasza gryczana, Jogurt naturalny, papryka czerwona, cebula, jaja, cukinia, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Podwieczorek Pomarańcza

Kaloryczność posiłku 66,6 Sposób przygotowania

Białko 1,3 Tłuszcze 0,3 węglowodany 16,0 (w tym cukry: 12,33)

Błonnik 2,7 sód 4,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,03

pomarańcza

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, mozzarella, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 343,0 Sposób przygotowania

Białko 13,3 Tłuszcze 16,2 węglowodany 38,9 (w tym cukry: 2,55)

Błonnik 5,6 sód 437,68 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,04

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, Mozzarella, sałata, Masło 82%, cytryna

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Wafle ryżowe, serek naturalny, mus z malin

Kaloryczność posiłku 197,3 Sposób przygotowania

Białko 18,6 Tłuszcze 1,0 węglowodany 30,4 (w tym cukry: 4,61)

Błonnik 2,4 sód 43,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,22

Serek homogenizowany 0% tł., maliny, Wafle ryżowe naturalne

03.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Wytrawny placuszek, serek ziołowy, sałata, rzodkiewka, kawa zbożowa

Kaloryczność posiłku 153,6 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 9,8 Tłuszcze 3,2 węglowodany 22,1 (w tym cukry: 3,32)

Błonnik 2,7 sód 78,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,33

Woda, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty, marchew, jaja, rzodkiewka, pietruszka korzeń, Mąka pszenna, Kawa zbożowa, Jogurt naturalny, sałata, koper ogrodowy, szczypiorek, Pieprz czarny

Rodzaj posiłku II Śniadanie Smoothie truskawkowe z nutą maliny

Kaloryczność posiłku 44,0 Sposób przygotowania

Białko 2,1 Tłuszcze 1,2 węglowodany 6,2 (w tym cukry: 5,52)

Błonnik 0,6 sód 21,84 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,58

mleko spożywcze 2% tłuszczu , Truskawka, maliny

Rodzaj posiłku Zupa Krem z kalafiora

Kaloryczność posiłku 68,0 Sposób przygotowania

Białko 2,1 Tłuszcze 3,4 węglowodany 8,2 (w tym cukry: 1,78)

Błonnik 2,0 sód 18,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,22

kalafior, Bulion warzywny, ziemniaki, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Dorsz, sos ziołowy, bataty, sałata, oliwa, herbata

Kaloryczność posiłku 374,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 14,1 Tłuszcze 25,6 węglowodany 24,4 (w tym cukry: 5,50)

Błonnik 2,9 sód 33,71 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,37

herbata czarna, Bataty, Śmietana 30%, Bulion warzywny, Dorsz filet, sałata, oliwa z oliwek, Bazylia, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

Rodzaj posiłku Podwieczorek Budyń, mus jabłkowy

Kaloryczność posiłku 85,5 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 3,4 Tłuszcze 2,0 węglowodany 13,7 (w tym cukry: 6,76)

Błonnik 0,6 sód 44,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,16

mleko spożywcze 2% tłuszczu , jabłko, skrobia ziemniaczna, Cynamon

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 173,1 Sposób przygotowania

Białko 8,5 Tłuszcze 6,2 węglowodany 22,5 (w tym cukry: 1,40)

Błonnik 3,3 sód 389,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,66

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, cytryna, sałata, Masło 82%

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Rogal maślany, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 177,3 Sposób przygotowania

Białko 6,5 Tłuszcze 4,3 węglowodany 28,4 (w tym cukry: 6,40)

Błonnik 0,8 sód 190,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,82

Jogurt naturalny, rogale

03.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Wytrawny placuszek, serek ziołowy, sałata, rzodkiewka, kawa zbożowa

Kaloryczność posiłku 286,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 17,8 Tłuszcze 6,0 węglowodany 41,7 (w tym cukry: 6,18)

Błonnik 5,2 sól 146,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,40

Woda, ziemniaki, ser twarogowy półtłusty, marchew, jaja, rzodkiewka, pietruszka korzeń, Mąka pszenna, Kawa zbożowa, Jogurt naturalny, sałata, koper ogrodowy, szczypiorek, Pieprz czarny

Rodzaj posiłku II Śniadanie Smoothie truskawkowe z nutą maliny

Kaloryczność posiłku 74,7 Sposób przygotowania

Białko 3,5 Tłuszcze 2,0 węglowodany 10,5 (w tym cukry: 9,39)

Błonnik 1,1 sól 37,12 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,99

mleko spożywcze 2% tłuszczu , Truskawka, maliny

Rodzaj posiłku Zupa Krem z kalafiora

Kaloryczność posiłku 115,7 Sposób przygotowania

Białko 3,6 Tłuszcze 5,7 węglowodany 14,0 (w tym cukry: 3,02)

Błonnik 3,4 sól 31,79 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,38

kalafior, Bulion warzywny, ziemniaki, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Dorsz, sos ziołowy, bataty, sałata, oliwa, herbata

Kaloryczność posiłku 524,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 22,8 Tłuszcze 33,3 węglowodany 38,1 (w tym cukry: 8,03)

Błonnik 4,8 sól 42,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 16,55

herbata czarna, Bataty, Dorsz filet, Śmietana 30%, Bulion warzywny, oliwa z oliwek, sałata, Bazylia, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

Rodzaj posiłku Podwieczorek Budyń, mus jabłkowy

Kaloryczność posiłku 145,3 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 5,8 Tłuszcze 3,4 węglowodany 23,3 (w tym cukry: 11,49)

Błonnik 0,9 sól 75,32 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,97

mleko spożywcze 2% tłuszczu , jabłko, skrobia ziemniaczna, Cynamon

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, masło, wędlina drobiowa, pomidor, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 294,4 Sposób przygotowania

Białko 14,4 Tłuszcze 10,6 węglowodany 38,3 (w tym cukry: 2,39)

Błonnik 5,6 sól 661,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,22

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, cytryna, sałata, Masło 82%

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Rogal maślany, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 301,4 Sposób przygotowania

Białko 11,0 Tłuszcze 7,4 węglowodany 48,2 (w tym cukry: 10,87)

Błonnik 1,3 sól 324,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,09

Jogurt naturalny, rogale

04.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, masło, wędlina drobiowa, mozzarella biała, pomidor, sałata, kakao z mlekiem

Kaloryczność posiłku 315,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 17,0 Tłuszcze 13,4 węglowodany 33,6 (w tym cukry: 7,04)

Błonnik 3,7 sód 496,29 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,73

mleko spożywcze 2% tłuszczu , bułka grahamka , pomidor, szynka z kurczaka, Mozzarella , kakao 16%, Sałata masłowa, Masło 82%

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jabłko

Kaloryczność posiłku 31,3 Sposób przygotowania

Białko 0,3 Tłuszcze 0,3 węglowodany 7,6 (w tym cukry: 6,06)

Błonnik 1,3 sód 1,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,03

jabłko

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa

Kaloryczność posiłku 36,7 Sposób przygotowania

Białko 1,1 Tłuszcze 0,5 węglowodany 7,7 (w tym cukry: 1,33)

Błonnik 1,2 sód 13,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,03

Bulion warzywny, ziemniaki, Ogórki kiszzone, pietruszka korzeń, marchew, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Obiad Udziec z kurczaka, duszone warzywa, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 277,8 Sposób przygotowania

Białko 18,5 Tłuszcze 8,6 węglowodany 35,1 (w tym cukry: 6,93)

Błonnik 7,1 sód 106,47 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,73

kapusta pekińska, herbata czarna, mięso z uda kurczaka, papryka czerwona, kasza gryczana, kapusta biała, marchew, cebula, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

Rodzaj posiłku Podwieczorek Waniliowy pudding ryżowy, frużelina wiśniowa

Kaloryczność posiłku 84,0 Sposób przygotowania

Białko 3,3 Tłuszcze 1,6 węglowodany 14,4 (w tym cukry: 4,93)

Błonnik 0,4 sód 34,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,91

mleko spożywcze 2% tłuszczu , wiśnie, ryż biały, Woda, skrobia kukurydziana, Laska wanilii

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, jajo gotowane, ogórek, papryka, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 190,5 Sposób przygotowania

Białko 7,1 Tłuszcze 8,3 węglowodany 23,6 (w tym cukry: 2,20)

Błonnik 3,5 sód 229,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,31

herbata czarna, papryka czerwona, ogórek, jaja , chleb graham , chleb pszenno żytni , Masło 82%

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl śliwkowo-bananowy

Kaloryczność posiłku 66,9 Sposób przygotowania

Białko 2,2 Tłuszcze 1,2 węglowodany 12,2 (w tym cukry: 10,31)

Błonnik 0,9 sód 24,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,67

mleko spożywcze 2% tłuszczu , banan, śliwki

04.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Grahamka, masło, wędlina drobiowa, mozzarella biała, pomidor, sałata, kakao z mlekiem

Kaloryczność posiłku 536,4 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 29,0 Tłuszcze 22,8 węglowodany 57,1 (w tym cukry: 11,97)

Błonnik 6,2 sól 843,74 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,84

mleko spożywcze 2% tłuszczu , bułka grahamka , pomidor, szynka z kurczaka, Mozzarella , kakao 16%, Sałata masłowa, Masło 82%

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jabłko

Kaloryczność posiłku 53,1 Sposób przygotowania

Białko 0,4 Tłuszcze 0,4 węglowodany 12,9 (w tym cukry: 10,31)

Błonnik 2,1 sól 2,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

jabłko

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa

Kaloryczność posiłku 62,5 Sposób przygotowania

Białko 1,8 Tłuszcze 0,9 węglowodany 13,0 (w tym cukry: 2,26)

Błonnik 2,1 sól 22,46 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

Bulion warzywny, ziemniaki, Ogórki kiszzone, pietruszka korzeń, marchew, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Obiad Udziec z kurczaka, duszone warzywa, kasza gryczana, surówka z kapusty pekińskiej, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 432,4 Sposób przygotowania

Białko 30,2 Tłuszcze 12,2 węglowodany 55,6 (w tym cukry: 9,67)

Błonnik 10,0 sól 169,72 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,55

herbata czarna, kapusta pekińska, mięso z uda kurczaka, papryka czerwona, kasza gryczana, kapusta biała, marchew, cebula, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, oliwa z oliwek

Rodzaj posiłku Podwieczorek Waniliowy pudding ryżowy, frużelina wiśniowa

Kaloryczność posiłku 142,9 Sposób przygotowania

Białko 5,5 Tłuszcze 2,7 węglowodany 24,4 (w tym cukry: 8,39)

Błonnik 0,7 sól 58,51 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,55

mleko spożywcze 2% tłuszczu , wiśnie, ryż biały, Woda, skrobia kukurydziana, Laska wanilii

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, jajo gotowane, ogórek, papryka, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 324,0 Sposób przygotowania

Białko 12,1 Tłuszcze 14,1 węglowodany 40,2 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 6,0 sól 389,79 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,32

herbata czarna, papryka czerwona, ogórek, jaja , chleb graham , chleb pszenno żytni , Masło 82%

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl śliwkowo-bananowy

Kaloryczność posiłku 113,7 Sposób przygotowania

Białko 3,8 Tłuszcze 2,1 węglowodany 20,8 (w tym cukry: 17,52)

Błonnik 1,4 sól 41,65 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,15

mleko spożywcze 2% tłuszczu , banan, śliwki

05.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, twarógzek, dżem, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 149,9 Sposób przygotowania

Białko 8,1 Tłuszcz 2,0 węglowodany 25,8 (w tym cukry: 4,68)

Błonnik 3,0 sól 263,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,92

herbata czarna, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, jogurt naturalny, dżem brzoskwiniowy, sałata, cytryna

Rodzaj posiłku II Śniadanie Banan

Kaloryczność posiłku 48,5 Sposób przygotowania

Białko 0,5 Tłuszcz 0,1 węglowodany 11,8 (w tym cukry: 9,60)

Błonnik 0,8 sól 0,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,06

banan

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami

Kaloryczność posiłku 43,2 Sposób przygotowania

Białko 1,3 Tłuszcz 2,1 węglowodany 5,6 (w tym cukry: 1,54)

Błonnik 1,6 sól 16,27 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Klopsiki drobiowe, sos z zielonym groszkiem, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchewki, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 440,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 20,1 Tłuszcz 22,4 węglowodany 43,0 (w tym cukry: 7,83)

Błonnik 7,1 sól 89,40 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,81

ziemniaki, herbata czarna, kapusta biała, wieprzowina, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, groszek zielony, cebula, bułka śląska, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, jaja, marchew

Rodzaj posiłku Podwieczorek Tapioka waniliowa, mus truskawkowy, płatki migdałów

Kaloryczność posiłku 94,7 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 3,4 Tłuszcz 3,2 węglowodany 12,9 (w tym cukry: 5,01)

Błonnik 0,1 sól 33,52 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,00

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Truskawka, Tapioka, Płatki migdałowe, Laska wanilii

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, wędlina drobiowa, serek wytrawny, papryka, ogórek kiszony, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 215,5 Sposób przygotowania

Białko 13,8 Tłuszcz 7,7 węglowodany 24,1 (w tym cukry: 2,25)

Błonnik 3,6 sól 721,55 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,55

herbata czarna, ogórek kwaszony, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Masło 82%, cytryna

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Wafle ryżowe, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 106,8 Sposób przygotowania

Białko 5,1 Tłuszcz 2,8 węglowodany 15,2 (w tym cukry: 3,96)

Błonnik 0,3 sól 33,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,54

Jogurt naturalny 200g, Wafle ryżowe

05.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb pszenno-żytni, twaróg, dżem, sałata, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 254,8 Sposób przygotowania

Białko 13,7 Tłuszcz 3,4 węglowodany 43,9 (w tym cukry: 7,95)

Błonnik 5,1 sól 448,10 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,56

herbata czarna, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, dżem brzoskwiniowy, sałata, cytryna

Rodzaj posiłku II Śniadanie Banan

Kaloryczność posiłku 82,5 Sposób przygotowania

Białko 0,8 Tłuszcz 0,3 węglowodany 20,0 (w tym cukry: 16,32)

Błonnik 1,4 sól 0,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,10

banan

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami

Kaloryczność posiłku 73,4 Sposób przygotowania

Białko 2,2 Tłuszcz 3,6 węglowodany 9,4 (w tym cukry: 2,63)

Błonnik 2,7 sól 27,66 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,23

Bulion warzywny, ziemniaki, pieczarka, cebula, marchew, pieczarka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Klopsiki drobiowe, sos z zielonym groszkiem, ziemniaki, surówka z białej kapusty i marchewki, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 672,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 36,7 Tłuszcz 30,6 węglowodany 67,0 (w tym cukry: 9,48)

Błonnik 9,7 sól 145,14 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,63

ziemniaki, herbata czarna, kapusta biała, wieprzowina, pierś z kurczaka, Bulion warzywny, groszek zielony, cebula, bułka śląska, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, jaja, marchew

Rodzaj posiłku Podwieczorek Tapioka waniliowa, mus truskawkowy, płatki migdałów

Kaloryczność posiłku 160,9 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 5,8 Tłuszcz 5,4 węglowodany 21,9 (w tym cukry: 8,52)

Błonnik 0,2 sól 56,98 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,70

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Truskawka, Tapioka, Płatki migdałowe, Laska wanilii

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, masło, wędlina drobiowa, serek wytrawny, papryka, ogórek kiszony, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 366,4 Sposób przygotowania

Białko 23,5 Tłuszcz 13,0 węglowodany 41,0 (w tym cukry: 3,83)

Błonnik 6,2 sól 1 226,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,73

herbata czarna, ogórek kwaszony, papryka czerwona, chleb graham, chleb pszenno żytni, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Serek wiejski, Masło 82%, cytryna

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Wafle ryżowe, jogurt naturalny

Kaloryczność posiłku 181,6 Sposób przygotowania

Białko 8,7 Tłuszcz 4,7 węglowodany 25,8 (w tym cukry: 6,73)

Błonnik 0,5 sól 56,67 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,62

Jogurt naturalny 200g, Wafle ryżowe

06.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowo-jajeczna, ogórek, sałata, wędlina drobiowa, mini bułeczki, kakao z mlekiem

Kaloryczność posiłku 256,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 16,0 Tłuszcze 7,5 węglowodany 31,2 (w tym cukry: 7,06)

Błonnik 2,0 sól 490,49 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,35

mleko spożywcze 2% tłuszczu , mini buleczka pszenno żytnia bankietówka 30g, ogórek, szynka z kurczaka, jaja, papryka czerwona, Sałata lodowa, kakao 16%, ser twarogowy półtłusty, majonez

Rodzaj posiłku II Śniadanie Mandarynka

Kaloryczność posiłku 24,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 0,3 Tłuszcze 0,1 węglowodany 6,1 (w tym cukry: 4,98)

Błonnik 1,0 sól 0,54 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,01

mandarynki

Rodzaj posiłku Zupa Krem z dyni z groszkiem ptysiowym

Kaloryczność posiłku 100,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,2 Tłuszcze 5,0 węglowodany 12,9 (w tym cukry: 2,77)

Błonnik 2,1 sól 44,83 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,68

dynia, Woda, ziemniaki, Mleczko kokosowe, marchew, groszek ptysiowy, cebula, Imbir, korzeń, czosnek

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy, sos własny z warzywami, ryż biały, surówka z marchewki i groszku, herbata

Kaloryczność posiłku 345,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 24,4 Tłuszcze 6,9 węglowodany 50,2 (w tym cukry: 8,11)

Błonnik 8,8 sól 151,92 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,80

herbata czarna, pierś z kurczaka, marchew, Ryż parboiled, Bulion warzywny, pieczarka, groszek zielony, włoszczyzna krojona w paski, cebula, Sok z cytryny, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, Koncentrat pomidorowy, Tymianek, świeży

Rodzaj posiłku Podwieczorek Placek bananowy

Kaloryczność posiłku 219,8 Sposób przygotowania

Białko 3,6 Tłuszcze 6,1 węglowodany 38,7 (w tym cukry: 6,29)

Błonnik 2,2 sól 138,02 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,94

banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet drobiowo-wieprzowy, ogórek kiszony, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 151,4 Sposób przygotowania

Białko 12,5 Tłuszcze 2,1 węglowodany 22,2 (w tym cukry: 0,48)

Błonnik 3,2 sól 511,16 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,62

herbata czarna, ogórek kwaszony, chleb graham, chleb pszenno żytni, schab surowy bez kości, pierś z kurczaka, Sałata masłowa, cytryna, jaja, wątróbka drobiowa, włoszczyzna krojona w paski, pietruszka liście, czosnek, cebula

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl mango-banan

Kaloryczność posiłku 64,6 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 0,6 Tłuszcze 0,2 węglowodany 15,3 (w tym cukry: 12,91)

Błonnik 0,7 sól 1,67 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

Sok bananowy 100% bez cukru, banan, mango

06.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Pasta twarogowo-jajeczna, ogórek, sałata, wędlina drobiowa, mini bułeczki, kakao z mlekiem

Kaloryczność posiłku 426,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 26,7 Tłuszcze 12,7 węglowodany 51,0 (w tym cukry: 10,88)

Błonnik 2,9 sód 826,36 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,68

mleko spożywcze 2% tłuszczu , mini buleczka pszenno żytnia bankietówka 30g, ogórek, szynka z kurczaka, jaja, papryka czerwona, Sałata lodowa, kakao 16%, ser twarogowy półtłusty, majonez

Rodzaj posiłku II Śniadanie Mandarynka

Kaloryczność posiłku 41,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 0,6 Tłuszcze 0,2 węglowodany 10,3 (w tym cukry: 8,47)

Błonnik 1,7 sód 0,92 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,02

mandarynki

Rodzaj posiłku Zupa Krem z dyni z groszkiem ptysiowym

Kaloryczność posiłku 171,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,8 Tłuszcze 8,4 węglowodany 21,8 (w tym cukry: 4,71)

Błonnik 3,6 sód 76,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,56

dynia, Woda, ziemniaki, Mleczko kokosowe, marchew, groszek ptysiowy, cebula, Imbir, korzeń, czosnek

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy, sos własny z warzywami, ryż biały, surówka z marchewki i groszku, herbata

Kaloryczność posiłku 481,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 37,5 Tłuszcze 7,8 węglowodany 68,9 (w tym cukry: 8,18)

Błonnik 9,3 sód 189,99 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,02

herbata czarna, pierś z kurczaka, marchew, Ryż parboiled, Bulion warzywny, pieczarka, groszek zielony, włoszczyzna krojona w paski, cebula, Sok z cytryn, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, Koncentrat pomidorowy, Tymianek, świeży

Rodzaj posiłku Podwieczorek Placek bananowy

Kaloryczność posiłku 373,6 Sposób przygotowania

Białko 6,1 Tłuszcze 10,4 węglowodany 65,7 (w tym cukry: 10,69)

Błonnik 3,8 sód 234,62 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,59

banan puree, skrobia kukurydziana, jaja, Płatki owsiane , olej rzepakowy, Cynamon, Soda oczyszczona

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, pasztet drobiowo-wieprzowy, ogórek kiszony, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 257,5 Sposób przygotowania

Białko 21,3 Tłuszcze 3,6 węglowodany 37,7 (w tym cukry: 0,82)

Błonnik 5,4 sód 868,97 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,05

herbata czarna, ogórek kwaszony, chleb graham, chleb pszenno żytni, schab surowy bez kości, pierś z kurczaka, Sałata masłowa, cytryna, jaja, wątróbka drobiowa, włoszczyzna krojona w paski, pietruszka liście, czosnek, cebula

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl mango-banan

Kaloryczność posiłku 109,8 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 1,0 Tłuszcze 0,3 węglowodany 26,0 (w tym cukry: 21,95)

Błonnik 1,2 sód 2,83 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,07

Sok bananowy 100% bez cukru, banan, mango

07.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, serek śmietankowy, wędlina drobiowa, sałata, papryka, pomidor, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 167,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 12,5 Tłuszcze 2,4 węglowodany 25,7 (w tym cukry: 3,85)

Błonnik 4,0 sól 446,96 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

herbata czarna, chleb graham, pomidor, papryka czerwona, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, cytryna

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jogurtowy koktajl z truskawką

Kaloryczność posiłku 67,7 Sposób przygotowania

Białko 2,9 Tłuszcze 1,7 węglowodany 10,1 (w tym cukry: 8,96)

Błonnik 0,4 sól 21,09 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,96

Jogurt naturalny, banan, Truskawka

Rodzaj posiłku Zupa Zupa z ziemniakami i białą kapustą

Kaloryczność posiłku 61,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 1,3 Tłuszcze 2,4 węglowodany 9,3 (w tym cukry: 1,67)

Błonnik 1,4 sól 9,23 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,15

Bulion warzywny, ziemniaki, Woda, kapusta biała, cebula, por, marchew, olej rzepakowy, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Obiad Dorsz, kremowy pomidorowy sos, zielone puree, buraczki na ciepło, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 279,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 21,9 Tłuszcze 3,8 węglowodany 42,5 (w tym cukry: 16,86)

Błonnik 6,0 sól 113,52 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,45

herbata czarna, ziemniaki, Dorsz filet, burak, Przecier pomidorowy, szpinak, brokuły, oliwa z oliwek, pietruszka liście, olej rzepakowy, Zioła prowansalskie

Rodzaj posiłku Podwieczorek Owsianka z malinami

Kaloryczność posiłku 127,2 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 5,1 Tłuszcze 2,9 węglowodany 21,6 (w tym cukry: 4,17)

Błonnik 3,0 sól 28,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,01

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Płatki owsiane , maliny

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, chleb graham, parówki z szynki, pomidor, sałata, oliwa z oliwek, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 306,0 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 9,2 Tłuszcze 19,9 węglowodany 22,9 (w tym cukry: 1,25)

Błonnik 2,2 sól 520,72 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,95

herbata czarna, Parówki z szynki Naturalnie 100%, pomidor, mini bułeczka pszenno żytnia bankietówka 30g, chleb graham, sałata, oliwa z oliwek, cytryna

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Jogurt naturalny, jabłko

Kaloryczność posiłku 85,4 Sposób przygotowania

Białko 4,2 Tłuszcze 2,7 węglowodany 11,5 (w tym cukry: 9,98)

Błonnik 1,3 sól 34,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,51

Jogurt naturalny 200g, jabłko

07.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb graham, serek śmietankowy, wędlina drobiowa, sałata, papryka, pomidor, herbata bez cukru z cytryną

Kaloryczność posiłku 285,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 21,2 Tłuszcz 4,1 węglowodany 43,6 (w tym cukry: 6,54)

Błonnik 6,7 sód 759,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,67

herbata czarna, chleb graham, pomidor, papryka czerwona, szynka z kurczaka, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, cytryna

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jogurtowy koktajl z truskawką

Kaloryczność posiłku 115,1 Sposób przygotowania

Białko 4,9 Tłuszcz 3,0 węglowodany 17,1 (w tym cukry: 15,23)

Błonnik 0,8 sód 35,86 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,64

Jogurt naturalny, banan, Truskawka

Rodzaj posiłku Zupa Zupa z ziemniakami i białą kapustą

Kaloryczność posiłku 103,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 2,2 Tłuszcz 4,0 węglowodany 15,9 (w tym cukry: 2,84)

Błonnik 2,4 sód 15,69 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,26

Bulion warzywny, ziemniaki, Woda, kapusta biała, cebula, por, marchew, olej rzepakowy, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku Obiad Dorsz, kremowy pomidorowy sos, zielone puree, buraczki na ciepło, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 391,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 34,0 Tłuszcz 4,9 węglowodany 56,9 (w tym cukry: 17,28)

Błonnik 7,4 sód 128,22 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,66

herbata czarna, ziemniaki, Dorsz filet, burak, Przecier pomidorowy, szpinak, brokuły, oliwa z oliwek, pietruszka liście, olej rzepakowy, Zioła prowansalskie

Rodzaj posiłku Podwieczorek Owsianka z malinami

Kaloryczność posiłku 216,3 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 8,6 Tłuszcz 5,0 węglowodany 36,7 (w tym cukry: 7,09)

Błonnik 5,1 sód 48,61 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,71

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Płatki owsiane , maliny

Rodzaj posiłku Kolacja Bułeczka mini, chleb graham, parówki z szynki, pomidor, sałata, oliwa z oliwek, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 520,2 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 15,7 Tłuszcz 33,8 węglowodany 39,0 (w tym cukry: 2,12)

Błonnik 3,7 sód 885,12 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,11

herbata czarna, Parówki z szynki Naturalnie 100%, pomidor, mini bułeczka pszenno żytnia bankietówka 30g, chleb graham, sałata, oliwa z oliwek, cytryna

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Jogurt naturalny, jabłko

Kaloryczność posiłku 145,2 Sposób przygotowania

Białko 7,1 Tłuszcz 4,7 węglowodany 19,5 (w tym cukry: 16,96)

Błonnik 2,1 sód 58,79 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,56

Jogurt naturalny 200g, jabłko

08.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, masło, jajo gotowane, ogórek, papryka, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 190,5 Sposób przygotowania

Białko 7,1 Tłuszcze 8,3 węglowodany 23,6 (w tym cukry: 2,20)

Błonnik 3,5 sól 229,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,31

herbata czarna, jaja, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

Rodzaj posiłku II Śniadanie Koktajl bananowo-gruszkowy z chia

Kaloryczność posiłku 85,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 1,9 Tłuszcze 1,3 węglowodany 17,3 (w tym cukry: 13,42)

Błonnik 1,9 sól 14,32 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,47

banan, mleko spożywcze 2% tłuszczu, gruszka, nasiona chia

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z makaronem

Kaloryczność posiłku 103,2 Sposób przygotowania

Białko 4,5 Tłuszcze 1,1 węglowodany 19,9 (w tym cukry: 5,62)

Błonnik 2,9 sól 29,61 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,16

Pomidory krojone, Bulion warzywny, Makaron orkiszowy, marchew, seler korzeniowy, papryka czerwona, cebula, Koncentrat pomidorowy

Rodzaj posiłku Obiad Tofu, sos na mleczku kokosowym z fasolką szparagową i papryką, ryż biały, brokuły, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 232,1 Sposób przygotowania

Białko 11,9 Tłuszcze 8,0 węglowodany 28,6 (w tym cukry: 1,49)

Błonnik 1,8 sól 12,71 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,38

herbata czarna, Tofu naturalne, Ryż basmati, Mleczko kokosowe, Bulion warzywny, papryka czerwona, fasolka szparagowa

Rodzaj posiłku Podwieczorek Pancakes, twarożek owoce leśne

Kaloryczność posiłku 152,2 Sposób przygotowania

Białko 7,0 Tłuszcze 3,6 węglowodany 22,1 (w tym cukry: 9,21)

Błonnik 0,7 sól 190,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,05

Pancakes (mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda), ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, jagody

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, polędwica sopocka, hummus paprykowy, mix sałat, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 168,1 Sposób przygotowania

Białko 10,2 Tłuszcze 4,3 węglowodany 23,9 (w tym cukry: 0,81)

Błonnik 3,8 sól 378,32 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,91

herbata czarna, papryka zielona, polędwica sopocka, Ciecierzycza, chleb graham, chleb pszenno żytni, cytryna, sałata, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Wafle ryżowe, Kubaś Mus 100% banan i jabłko Kubaś 100 g

Kaloryczność posiłku 78,4 Sposób przygotowania

Białko 1,3 Tłuszcze 0,4 węglowodany 17,0 (w tym cukry: 0,05)

Błonnik 0,7 sól Nasycone kwasy tłuszczowe

Kubaś Mus 100% banan i jabłko Kubaś 100 g, Wafle ryżowe naturalne

08.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Chleb mieszany, masło, jajo gotowane, ogórek, papryka, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 324,0 Sposób przygotowania

Białko 12,1 Tłuszcze 14,1 węglowodany 40,2 (w tym cukry: 3,73)

Błonnik 6,0 sól 389,79 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,32

herbata czarna, jaja, papryka czerwona, ogórek, chleb graham, chleb pszenno żytni, Masło 82%

Rodzaj posiłku II Śniadanie Koktajl bananowo-gruszkowy z chia

Kaloryczność posiłku 145,3 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 3,3 Tłuszcze 2,2 węglowodany 29,5 (w tym cukry: 22,81)

Błonnik 3,3 sól 24,34 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,80

banan, mleko spożywcze 2% tłuszczu, gruszka, nasiona chia

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z makaronem

Kaloryczność posiłku 175,4 Sposób przygotowania

Białko 7,7 Tłuszcze 1,9 węglowodany 33,8 (w tym cukry: 9,55)

Błonnik 5,0 sól 50,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,28

Pomidory krojone, Bulion warzywny, Makaron orkiszowy, marchew, seler korzeniowy, papryka czerwona, cebula, Koncentrat pomidorowy

Rodzaj posiłku Obiad Tofu, sos na mleczku kokosowym z fasolką szparagową i papryką, ryż biały, brokuły, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 394,6 Sposób przygotowania

Białko 20,3 Tłuszcze 13,5 węglowodany 48,7 (w tym cukry: 2,54)

Błonnik 3,1 sól 21,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,74

herbata czarna, Tofu naturalne, Ryż basmati, Mleczko kokosowe, Bulion warzywny, papryka czerwona, fasolka szparagowa

Rodzaj posiłku Podwieczorek Pancakes, twarożek owoce leśne

Kaloryczność posiłku 258,8 Sposób przygotowania

Białko 12,0 Tłuszcze 6,1 węglowodany 37,5 (w tym cukry: 15,65)

Błonnik 1,2 sól 323,11 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,79

Pancakes (mąka pszenna, mleko, jaja, olej rzepakowy, proszek do pieczenia, soda), ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, jagody

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, polędwica sopocka, hummus paprykowy, mix sałat, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 285,9 Sposób przygotowania

Białko 17,3 Tłuszcze 7,3 węglowodany 40,6 (w tym cukry: 1,37)

Błonnik 6,4 sól 643,23 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,54

herbata czarna, papryka zielona, polędwica sopocka, Ciecierzycza, chleb graham, chleb pszenno żytni, cytryna, sałata, Woda, oliwa z oliwek, pietruszka liście, Sezam biały łuskany, Sok z cytryn, czosnek

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Wafle ryżowe, Kubaś Mus 100% banan i jabłko Kubaś 100 g

Kaloryczność posiłku 133,3 Sposób przygotowania

Białko 2,2 Tłuszcze 0,6 węglowodany 28,9 (w tym cukry: 0,09)

Błonnik 1,1 sól Nasycone kwasy tłuszczowe

Kubaś Mus 100% banan i jabłko Kubaś 100 g, Wafle ryżowe naturalne

09.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek ziołowy, ser żółty, pomidor, ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 275,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 9,9 Tłuszcze 15,9 węglowodany 23,0 (w tym cukry: 2,90)

Błonnik 1,9 sól 227,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,23

herbata czarna, mini bułeczka pszenno żytnia bankietówka 30g, Serek kanapkowy, pomidor, ogórek, Ser gouda plastry, rzodkiewka, pietruszka liście, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku II Śniadanie Gruszka

Kaloryczność posiłku 31,4 Sposób przygotowania

Białko 0,3 Tłuszcze 0,1 węglowodany 7,8 (w tym cukry: 5,36)

Błonnik 1,1 sól 1,08 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,02

gruszka

Rodzaj posiłku Zupa Krem z zielonych warzyw

Kaloryczność posiłku 52,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,1 Tłuszcze 0,9 węglowodany 9,5 (w tym cukry: 2,59)

Błonnik 2,9 sól 17,01 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,09

ukinia, szpinak, brokuły, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, Ziele angielskie, Liść laurowy, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Filet z indyka, sos paprykowy, kasza jęczmienna, mizeria, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 237,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 18,2 Tłuszcze 5,8 węglowodany 29,6 (w tym cukry: 3,51)

Błonnik 2,7 sól 59,87 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,12

herbata czarna, pierś z indyka, ogórek, kasza jęczmienna perłowa, Pomidory krojone, papryka czerwona, Jogurt naturalny, oliwa z oliwek, Papryka mielona, słodka

Rodzaj posiłku Podwieczorek Rogal maślany, twarożek z truskawką

Kaloryczność posiłku 164,8 Sposób przygotowania

Białko 6,8 Tłuszcze 3,4 węglowodany 26,5 (w tym cukry: 4,50)

Błonnik 0,8 sól 219,17 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,29

rogale, ser twarogowy półtusty klinek, Jogurt naturalny, Truskawka

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki, pomidor, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 156,8 Sposób przygotowania

Białko 8,6 Tłuszcze 3,5 węglowodany 24,2 (w tym cukry: 2,02)

Błonnik 3,6 sól 255,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,97

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, cytryna, słonecznik nasiona, pietruszka liście

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl truskawkowo-pomarańczowo-bananowy

Kaloryczność posiłku 58,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 2,0 Tłuszcze 1,1 węglowodany 10,5 (w tym cukry: 8,78)

Błonnik 0,8 sól 21,73 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,59

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, truskawki, sok pomarańczowy

09.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Serek ziołowy, ser żółty, pomidor, ogórek, rzodkiewka, bułeczki mini, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 467,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 16,9 Tłuszcze 27,1 węglowodany 39,1 (w tym cukry: 4,94)

Błonnik 3,2 sól 386,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 17,39

herbata czarna, mini buleczka pszenno żytnia bankietówka 30g, Serek kanapkowy, pomidor, ogórek, Ser gouda plastry, rzodkiewka, pietruszka liście, koper ogrodowy

Rodzaj posiłku II Śniadanie Gruszka

Kaloryczność posiłku 53,4 Sposób przygotowania

Białko 0,6 Tłuszcze 0,2 węglowodany 13,3 (w tym cukry: 9,12)

Błonnik 1,9 sól 1,84 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

gruszka

Rodzaj posiłku Zupa Krem z zielonych warzyw

Kaloryczność posiłku 89,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 5,3 Tłuszcze 1,6 węglowodany 16,1 (w tym cukry: 4,40)

Błonnik 4,8 sól 28,92 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,16

ukinia, szpinak, brokuły, ziemniaki, włoszczyzna krojona w paski, Ziele angielskie, Liść laurowy, olej rzepakowy

Rodzaj posiłku Obiad Filet z indyka, sos paprykowy, kasza jęczmienna, mizeria, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 403,5 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 30,9 Tłuszcze 9,9 węglowodany 50,3 (w tym cukry: 5,97)

Błonnik 4,6 sól 101,77 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,91

herbata czarna, pierś z indyka, ogórek, kasza jęczmienna perłowa, Pomidory krojone, papryka czerwona, Jogurt naturalny, oliwa z oliwek, Papryka mielona, słodka

Rodzaj posiłku Podwieczorek Rogal maślany, twarożek z truskawką

Kaloryczność posiłku 280,2 Sposób przygotowania

Białko 11,6 Tłuszcze 5,8 węglowodany 45,0 (w tym cukry: 7,65)

Błonnik 1,3 sól 372,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,19

rogale, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, Truskawka

Rodzaj posiłku Kolacja Pieczywo mieszane, twarożek ze słonecznikiem i natką pietruszki, pomidor, herbata czarna bez cukru

Kaloryczność posiłku 266,6 Sposób przygotowania

Białko 14,6 Tłuszcze 5,9 węglowodany 41,1 (w tym cukry: 3,44)

Błonnik 6,1 sól 433,59 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,65

herbata czarna, pomidor, chleb graham, chleb pszenno żytni, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, cytryna, słonecznik nasiona, pietruszka liście

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl truskawkowo-pomarańczowo-bananowy

Kaloryczność posiłku 99,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 3,5 Tłuszcze 1,9 węglowodany 17,9 (w tym cukry: 14,93)

Błonnik 1,4 sól 36,94 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,00

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, truskawki, sok pomarańczowy

10.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1000kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Paszтет warzywny z ciecierzycą i słonecznikiem, serek śmietankowy, papryka, sałata, pieczywo graham, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 165,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 8,7 Tłuszcz 3,3 węglowodany 27,1 (w tym cukry: 3,25)

Błonnik 4,6 sól 285,24 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,97

herbata czarna, chleb graham, papryka czerwona, Ciecierzycza, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, jaja, włoszczyzna krojona w paski, cebula, słonecznik nasiona, Pomidory suszone

Rodzaj posiłku II Śniadanie Budyń waniliowy z musem jabłkowym

Kaloryczność posiłku 70,9 Sposób przygotowania

Białko 2,8 Tłuszcz 1,6 węglowodany 11,6 (w tym cukry: 5,88)

Błonnik 0,6 sól 35,47 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,93

mleko spożywcze 2% tłuszczu, jabłko, skrobia ziemniaczna, Cynamon, Laska wanilii

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

Kaloryczność posiłku 109,9 Sposób przygotowania

Białko 2,3 Tłuszcz 6,4 węglowodany 12,5 (w tym cukry: 2,56)

Błonnik 3,0 sól 24,31 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,97

ziemniaki, fasolka szparagowa, Woda, kalafior, marchew, por, pietruszka korzeń, oliwa z oliwek, seler korzeniowy, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy, sos koperkowy, kasza gryczana, duszona marchewka, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 387,9 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 22,4 Tłuszcz 19,3 węglowodany 33,2 (w tym cukry: 5,31)

Błonnik 4,8 sól 128,11 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,61

herbata czarna, pierś z kurczaka, marchew, kasza gryczana, Śmietana 30%, Bulion warzywny, cytryna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

Rodzaj posiłku Podwieczorek Czekoladowa kaszka manna z sosem śliwkowym

Kaloryczność posiłku 114,8 Sposób przygotowania

Białko 3,7 Tłuszcz 3,8 węglowodany 16,9 (w tym cukry: 7,62)

Błonnik 0,7 sól 31,14 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,21

mleko spożywcze 2% tłuszczu, śliwki, kasza manna, czekolada gorzka

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, polędwica sopocka, pasta z zielonego groszku, mix sałat, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 150,2 Sposób przygotowania

Białko 9,8 Tłuszcz 2,1 węglowodany 25,2 (w tym cukry: 0,92)

Błonnik 4,3 sól 320,19 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,57

herbata czarna, groszek zielony, chleb graham, chleb pszenno żytni, polędwica sopocka, cytryna, sałata, pietruszka liście, oliwa z oliwek

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl malinowy z daktylami

Kaloryczność posiłku 78,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 2,2 Tłuszcz 1,1 węglowodany 16,1 (w tym cukry: 10,95)

Błonnik 2,3 sól 21,72 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,57

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, maliny, daktyle

10.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 1700kcal

Rodzaj posiłku Śniadanie Paszтет warzywny z ciecierzycą i słonecznikiem, serek śmietankowy, papryka, sałata, pieczywo graham, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 281,5 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 14,8 Tłuszcz 5,7 węglowodany 46,0 (w tym cukry: 5,52)

Błonnik 7,8 sól 484,89 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,64

herbata czarna, chleb graham, papryka czerwona, Ciecierzycza, ser twarogowy półtłusty klinek, Jogurt naturalny, sałata, jaja, włoszczyzna krojona w paski, cebula, słonecznik nasiona, Pomidory suszone

Rodzaj posiłku II Śniadanie Budyń waniliowy z musem jabłkowym

Kaloryczność posiłku 120,6 Sposób przygotowania

Białko 4,7 Tłuszcz 2,8 węglowodany 19,7 (w tym cukry: 10,00)

Błonnik 1,0 sól 60,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,58

mleko spożywcze 2% tłuszczu, jabłko, skrobia ziemniaczna, Cynamon, Laska wanilii

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

Kaloryczność posiłku 186,8 Sposób przygotowania

Białko 4,0 Tłuszcz 10,8 węglowodany 21,3 (w tym cukry: 4,35)

Błonnik 5,2 sól 41,32 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,65

ziemniaki, fasolka szparagowa, Woda, kalafior, marchew, por, pietruszka korzeń, oliwa z oliwek, seler korzeniowy, pietruszka liście, Ziele angielskie, Liść laurowy

Rodzaj posiłku Obiad Filet drobiowy, sos koperkowy, kasza gryczana, duszona marchewka, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 553,8 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 37,2 Tłuszcz 22,6 węglowodany 54,1 (w tym cukry: 8,13)

Błonnik 8,1 sól 207,52 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,03

herbata czarna, pierś z kurczaka, marchew, kasza gryczana, Śmietana 30%, Bulion warzywny, cytryna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczna, koper ogrodowy, Czosnek granulowany

Rodzaj posiłku Podwieczorek Czekoladowa kaszka manna z sosem śliwkowym

Kaloryczność posiłku 195,1 Sposób przygotowania

Białko 6,3 Tłuszcz 6,4 węglowodany 28,7 (w tym cukry: 12,96)

Błonnik 1,2 sól 52,95 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,76

mleko spożywcze 2% tłuszczu, śliwki, kasza manna, czekolada gorzka

Rodzaj posiłku Kolacja Chleb mieszany, polędwica sopocka, pasta z zielonego groszku, mix sałat, herbata bez cukru

Kaloryczność posiłku 255,4 Sposób przygotowania

Białko 16,6 Tłuszcz 3,6 węglowodany 42,8 (w tym cukry: 1,56)

Błonnik 7,3 sól 544,45 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,98

herbata czarna, groszek zielony, chleb graham, chleb pszenno żytni, polędwica sopocka, cytryna, sałata, pietruszka liście, oliwa z oliwek

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl malinowy z daktylami

Kaloryczność posiłku 132,5 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 3,7 Tłuszcz 1,8 węglowodany 27,4 (w tym cukry: 18,61)

Błonnik 4,0 sól 36,92 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,96

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, maliny, daktyle