

30.04.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 479,9 Sposób przygotowania

Białko 14,3 Tłuszcze 23,0 węglowodany 58,3 (w tym cukry: 7,02)

Błonnik 8,6 sól 463,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,02

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

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jaglanka, mus wiśniowy, płatki migdałowe

Kaloryczność posiłku 176,1 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 7,6 Tłuszcze 5,0 węglowodany 25,7 (w tym cukry: 11,03)

Błonnik 1,1 sól 61,37 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,83

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

Rodzaj posiłku Zupa Zupa brokułowa

Kaloryczność posiłku 100,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 4,2 Tłuszcze 1,3 węglowodany 20,5 (w tym cukry: 4,62)

Błonnik 4,5 sól 37,84 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,06

Bulion warzywny, ziemniaki, brokuły, pietruszka korzeń, marchew

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

Kaloryczność posiłku 799,6 Sposób przygotowania

Białko 38,3 Tłuszcze 31,5 węglowodany 96,4 (w tym cukry: 11,41)

Błonnik 12,4 sól 281,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,29

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 331,3 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 13,4 Tłuszcze 15,3 węglowodany 33,9 (w tym cukry: 10,17)

Błonnik 1,8 sól 246,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,72

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 415,6 Sposób przygotowania

Białko 20,3 Tłuszcze 14,9 węglowodany 54,1 (w tym cukry: 3,37)

Błonnik 7,9 sól 934,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,77

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

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl banan - jeżynna

Kaloryczność posiłku 177,5 Sposób przygotowania

Białko 5,2 Tłuszcze 2,7 węglowodany 34,8 (w tym cukry: 28,54)

Błonnik 3,8 sól 51,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,44

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, Jeżyna

01.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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 707,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 32,5 Tłuszcze 39,2 węglowodany 56,9 (w tym cukry: 6,59)

Błonnik 6,9 sól 612,02 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,74

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 194,0 Sposób przygotowania

Białko 4,9 Tłuszcze 2,5 węglowodany 39,1 (w tym cukry: 34,60)

Błonnik 1,7 sól 47,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,35

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, Pulpa mango

Rodzaj posiłku Zupa Zupa koperkowa z ziemniakami

Kaloryczność posiłku 152,6 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcze 6,3 węglowodany 22,8 (w tym cukry: 3,13)

Błonnik 3,7 sól 43,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,39

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 526,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 34,7 Tłuszcze 20,4 węglowodany 56,5 (w tym cukry: 11,30)

Błonnik 10,3 sól 1 187,82 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,22

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 178,5 Sposób przygotowania

Białko 23,1 Tłuszcze 1,1 węglowodany 22,1 (w tym cukry: 18,45)

Błonnik 3,0 sól 63,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,36

jabłko, Serek homogenizowany 0% tł.

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

Kaloryczność posiłku 364,7 Sposób przygotowania

Białko 11,6 Tłuszcze 11,0 węglowodany 60,2 (w tym cukry: 6,63)

Błonnik 10,4 sól 524,58 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,71

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 264,3 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 11,1 Tłuszcze 4,7 węglowodany 43,6 (w tym cukry: 13,36)

Błonnik 1,0 sól 94,21 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,62

mleko spożywcze 2% tłuszczu, Truskawka, Ryż basmati

02.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 517,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 15,8 Tłuszcze 19,6 węglowodany 75,9 (w tym cukry: 6,99)

Błonnik 12,5 sól 715,09 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,94

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

Rodzaj posiłku II Śniadanie Placuszki z owocami, jogurt

Kaloryczność posiłku 379,6 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 16,1 Tłuszcze 9,1 węglowodany 59,6 (w tym cukry: 18,44)

Błonnik 2,3 sól 124,18 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,32

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 193,8 Sposób przygotowania

Białko 2,5 Tłuszcze 13,3 węglowodany 17,8 (w tym cukry: 3,08)

Błonnik 2,8 sól 30,61 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,87

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 447,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 38,7 Tłuszcze 5,9 węglowodany 63,1 (w tym cukry: 5,49)

Błonnik 6,0 sól 134,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,62

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

Rodzaj posiłku Podwieczorek Pomarańcza

Kaloryczność posiłku 94,0 Sposób przygotowania

Białko 1,8 Tłuszcze 0,4 węglowodany 22,6 (w tym cukry: 17,40)

Błonnik 3,8 sól 6,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,04

pomarańcza

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

Kaloryczność posiłku 484,1 Sposób przygotowania

Białko 18,8 Tłuszcze 22,9 węglowodany 54,8 (w tym cukry: 3,60)

Błonnik 7,9 sól 617,85 Nasycone kwasy tłuszczowe 15,58

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 278,6 Sposób przygotowania

Białko 26,3 Tłuszcze 1,4 węglowodany 42,9 (w tym cukry: 6,51)

Błonnik 3,4 sól 61,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,30

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

03.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 418,4 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 25,8 Tłuszcz 8,7 węglowodany 61,2 (w tym cukry: 9,05)

Błonnik 7,7 sól 214,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,48

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 105,5 Sposób przygotowania

Białko 5,0 Tłuszcz 2,8 węglowodany 14,9 (w tym cukry: 13,26)

Błonnik 1,5 sól 52,41 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,40

mleko spożywcze 2% tłuszczu , Truskawka, maliny

Rodzaj posiłku Zupa Krem z kalafiora

Kaloryczność posiłku 163,3 Sposób przygotowania

Białko 5,0 Tłuszcz 8,1 węglowodany 19,8 (w tym cukry: 4,27)

Błonnik 4,8 sól 44,88 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,53

kalafior, Bulion warzywny, ziemniaki, olej rzepakowy

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

Kaloryczność posiłku 611,2 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 31,4 Tłuszcz 34,1 węglowodany 51,9 (w tym cukry: 10,57)

Błonnik 6,7 sól 50,53 Nasycone kwasy tłuszczowe 16,70

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

Rodzaj posiłku Podwieczorek Budyń, mus jabłkowy

Kaloryczność posiłku 205,2 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 8,2 Tłuszcz 4,9 węglowodany 32,9 (w tym cukry: 16,22)

Błonnik 1,3 sól 106,33 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,78

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 415,6 Sposób przygotowania

Białko 20,3 Tłuszcz 14,9 węglowodany 54,1 (w tym cukry: 3,37)

Błonnik 7,9 sól 934,35 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,77

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 425,5 Sposób przygotowania

Białko 15,6 Tłuszcz 10,4 węglowodany 68,0 (w tym cukry: 15,35)

Błonnik 1,8 sól 458,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 4,36

Jogurt naturalny, rogale

04.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 757,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 40,9 Tłuszcze 32,2 węglowodany 80,6 (w tym cukry: 16,89)

Błonnik 8,8 sól 1 191,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 20,94

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

Rodzaj posiłku II Śniadanie Jabłko

Kaloryczność posiłku 75,0 Sposób przygotowania

Białko 0,6 Tłuszcze 0,6 węglowodany 18,1 (w tym cukry: 14,55)

Błonnik 3,0 sól 3,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,06

jabłko

Rodzaj posiłku Zupa Zupa ogórkowa

Kaloryczność posiłku 88,2 Sposób przygotowania

Białko 2,6 Tłuszcze 1,3 węglowodany 18,4 (w tym cukry: 3,19)

Błonnik 2,9 sól 31,70 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,06

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 587,0 Sposób przygotowania

Białko 41,9 Tłuszcze 15,7 węglowodany 76,1 (w tym cukry: 12,41)

Błonnik 12,9 sól 232,97 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,37

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

Rodzaj posiłku Podwieczorek Waniliowy pudding ryżowy, fruzelina wiśniowa

Kaloryczność posiłku 201,7 Sposób przygotowania

Białko 7,8 Tłuszcze 3,9 węglowodany 34,4 (w tym cukry: 11,84)

Błonnik 1,0 sól 82,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,18

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 457,3 Sposób przygotowania

Białko 17,1 Tłuszcze 19,9 węglowodany 56,7 (w tym cukry: 5,27)

Błonnik 8,4 sól 550,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,33

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

Rodzaj posiłku Posiłek nocny Koktajl śliwkowo-bananowy

Kaloryczność posiłku 160,5 Sposób przygotowania

Białko 5,3 Tłuszcze 2,9 węglowodany 29,3 (w tym cukry: 24,74)

Błonnik 2,0 sól 58,81 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,62

mleko spożywcze 2% tłuszczu , banan, śliwki

05.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 359,7 Sposób przygotowania

Białko 19,4 Tłuszcz 4,7 węglowodany 62,0 (w tym cukry: 11,23)

Błonnik 7,2 sól 632,62 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,21

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

Rodzaj posiłku II Śniadanie Banan

Kaloryczność posiłku 116,4 Sposób przygotowania

Białko 1,2 Tłuszcz 0,4 węglowodany 28,2 (w tym cukry: 23,04)

Błonnik 2,0 sól 1,20 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,14

banan

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami

Kaloryczność posiłku 103,7 Sposób przygotowania

Białko 3,1 Tłuszcz 5,1 węglowodany 13,3 (w tym cukry: 3,71)

Błonnik 3,8 sól 39,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,33

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 904,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 53,3 Tłuszcz 38,8 węglowodany 91,1 (w tym cukry: 11,14)

Błonnik 12,3 sól 200,90 Nasycone kwasy tłuszczowe 7,45

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 227,2 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 8,1 Tłuszcz 7,6 węglowodany 30,9 (w tym cukry: 12,02)

Błonnik 0,2 sól 80,44 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,41

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 517,2 Sposób przygotowania

Białko 33,2 Tłuszcz 18,4 węglowodany 57,8 (w tym cukry: 5,41)

Błonnik 8,7 sól 1 731,95 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,91

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 256,4 Sposób przygotowania

Białko 12,2 Tłuszcz 6,6 węglowodany 36,5 (w tym cukry: 9,50)

Błonnik 0,7 sól 80,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,69

Jogurt naturalny 200g, Wafle ryżowe

06.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 596,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 37,4 Tłuszcze 17,9 węglowodany 70,8 (w tym cukry: 14,71)

Błonnik 3,8 sól 1 162,13 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,01

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 58,5 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 0,8 Tłuszcze 0,3 węglowodany 14,6 (w tym cukry: 11,96)

Błonnik 2,5 sól 1,30 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,03

mandarynki

Rodzaj posiłku Zupa Krem z dyni z groszkiem ptysowym

Kaloryczność posiłku 241,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 5,4 Tłuszcze 11,9 węglowodany 30,8 (w tym cukry: 6,65)

Błonnik 5,1 sól 107,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 6,43

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

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

Kaloryczność posiłku 617,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 50,6 Tłuszcze 8,8 węglowodany 87,5 (w tym cukry: 8,25)

Błonnik 9,7 sól 228,05 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,24

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 431,6 Sposób przygotowania

Białko 7,1 Tłuszcze 12,1 węglowodany 75,9 (w tym cukry: 12,35)

Błonnik 4,4 sól 271,01 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,84

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 363,5 Sposób przygotowania

Białko 30,1 Tłuszcze 5,1 węglowodany 53,2 (w tym cukry: 1,16)

Błonnik 7,6 sól 1 226,78 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,49

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 155,0 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 1,4 Tłuszcze 0,5 węglowodany 36,8 (w tym cukry: 31,00)

Błonnik 1,7 sól 4,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,10

Sok bananowy 100% bez cukru, banan, mango

07.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 402,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 30,0 Tłuszcze 5,7 węglowodany 61,6 (w tym cukry: 9,24)

Błonnik 9,5 sól 1 072,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,36

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 162,5 Sposób przygotowania

Białko 6,9 Tłuszcze 4,2 węglowodany 24,2 (w tym cukry: 21,50)

Błonnik 1,1 sól 50,63 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,31

Jogurt naturalny, banan, Truskawka

Rodzaj posiłku Zupa Zupa z ziemniakami i białą kapustą

Kaloryczność posiłku 146,4 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 3,1 Tłuszcze 5,7 węglowodany 22,4 (w tym cukry: 4,01)

Błonnik 3,4 sól 22,15 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,37

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 503,1 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 46,1 Tłuszcze 5,9 węglowodany 71,4 (w tym cukry: 17,69)

Błonnik 8,8 sól 142,91 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,87

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 305,3 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 12,2 Tłuszcze 7,1 węglowodany 51,8 (w tym cukry: 10,01)

Błonnik 7,2 sól 68,62 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,42

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 734,5 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 22,1 Tłuszcze 47,8 węglowodany 55,0 (w tym cukry: 3,00)

Błonnik 5,2 sól 1 249,63 Nasycone kwasy tłuszczowe 14,28

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 205,0 Sposób przygotowania

Białko 10,0 Tłuszcze 6,6 węglowodany 27,6 (w tym cukry: 23,95)

Błonnik 3,0 sól 83,00 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,62

Jogurt naturalny 200g, jabłko

08.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 457,3 Sposób przygotowania

Białko 17,1 Tłuszcze 19,9 węglowodany 56,7 (w tym cukry: 5,27)

Błonnik 8,4 sól 550,25 Nasycone kwasy tłuszczowe 10,33

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

Rodzaj posiłku II Śniadanie Koktajl bananowo-gruszkowy z chia

Kaloryczność posiłku 205,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 4,6 Tłuszcze 3,1 węglowodany 41,6 (w tym cukry: 32,20)

Błonnik 4,6 sól 34,36 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,13

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

Rodzaj posiłku Zupa Zupa pomidorowa z makaronem

Kaloryczność posiłku 247,6 Sposób przygotowania

Białko 10,8 Tłuszcze 2,7 węglowodany 47,7 (w tym cukry: 13,48)

Błonnik 7,0 sól 71,06 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,39

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 557,1 Sposób przygotowania

Białko 28,6 Tłuszcze 19,1 węglowodany 68,7 (w tym cukry: 3,59)

Błonnik 4,4 sól 30,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 8,11

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

Rodzaj posiłku Podwieczorek Pancakes, twarożek owoce leśne

Kaloryczność posiłku 413,8 Sposób przygotowania

Białko 22,7 Tłuszcze 10,2 węglowodany 54,9 (w tym cukry: 23,46)

Błonnik 2,0 sól 553,74 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,51

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 403,6 Sposób przygotowania

Białko 24,4 Tłuszcze 10,3 węglowodany 57,4 (w tym cukry: 1,94)

Błonnik 9,1 sól 908,04 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,18

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 188,2 Sposób przygotowania

Białko 3,0 Tłuszcze 0,9 węglowodany 40,8 (w tym cukry: 0,12)

Błonnik 1,6 sól Nasycone kwasy tłuszczowe

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

09.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 660,3 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 23,9 Tłuszcz 38,2 węglowodany 55,2 (w tym cukry: 6,97)

Błonnik 4,6 sól 545,52 Nasycone kwasy tłuszczowe 24,56

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 75,4 Sposób przygotowania

Białko 0,8 Tłuszcz 0,3 węglowodany 18,7 (w tym cukry: 12,87)

Błonnik 2,7 sól 2,60 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,05

gruszka

Rodzaj posiłku Zupa Krem z zielonych warzyw

Kaloryczność posiłku 126,0 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 7,4 Tłuszcz 2,2 węglowodany 22,8 (w tym cukry: 6,21)

Błonnik 6,8 sól 40,82 Nasycone kwasy tłuszczowe 0,22

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 569,7 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 43,7 Tłuszcz 13,9 węglowodany 71,0 (w tym cukry: 8,43)

Błonnik 6,6 sól 143,68 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,70

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 372,8 Sposób przygotowania

Białko 21,1 Tłuszcz 8,7 węglowodany 50,4 (w tym cukry: 10,91)

Błonnik 1,4 sól 538,50 Nasycone kwasy tłuszczowe 3,89

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 376,3 Sposób przygotowania

Białko 20,6 Tłuszcz 8,3 węglowodany 58,0 (w tym cukry: 4,86)

Błonnik 8,6 sól 612,07 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,33

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 140,4 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 4,9 Tłuszcz 2,7 węglowodany 25,3 (w tym cukry: 21,08)

Błonnik 1,9 sól 52,16 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,42

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

10.05.2026 Dieta podstawowa SZPITAL , NIEMOWLAKI , 2400

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

Kaloryczność posiłku 397,4 Sposób przygotowania Na zimno / Na ciepło

Białko 20,9 Tłuszcz 8,0 węglowodany 65,0 (w tym cukry: 7,80)

Błonnik 11,1 sól 684,56 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,32

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 170,3 Sposób przygotowania

Białko 6,6 Tłuszcz 3,9 węglowodany 27,7 (w tym cukry: 14,12)

Błonnik 1,4 sól 85,12 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,23

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

Rodzaj posiłku Zupa Zupa jarzynowa z fasolką szparagową

Kaloryczność posiłku 263,7 Sposób przygotowania

Białko 5,6 Tłuszcz 15,3 węglowodany 30,1 (w tym cukry: 6,14)

Błonnik 7,3 sól 58,34 Nasycone kwasy tłuszczowe 2,33

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 719,6 Sposób przygotowania Na ciepło

Białko 52,0 Tłuszcz 25,8 węglowodany 75,1 (w tym cukry: 10,96)

Błonnik 11,4 sól 286,92 Nasycone kwasy tłuszczowe 11,46

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

Rodzaj posiłku Podwieczerek Czekoladowa kaszka manna z sosem śliwkowym

Kaloryczność posiłku 275,5 Sposób przygotowania

Białko 8,9 Tłuszcz 9,0 węglowodany 40,6 (w tym cukry: 18,29)

Błonnik 1,7 sól 74,75 Nasycone kwasy tłuszczowe 5,31

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 360,6 Sposób przygotowania

Białko 23,4 Tłuszcz 5,1 węglowodany 60,5 (w tym cukry: 2,20)

Błonnik 10,3 sól 768,57 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,38

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 187,1 Sposób przygotowania Na zimno

Białko 5,2 Tłuszcz 2,5 węglowodany 38,7 (w tym cukry: 26,28)

Błonnik 5,6 sól 52,12 Nasycone kwasy tłuszczowe 1,36

mleko spożywcze 2% tłuszczu, banan, maliny, daktyle