

Jadłospis 04.11-10.11.2024

04.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 41,9 g <u>Tłuszcze:</u> 30,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,4 g <u>Węglowodany:</u> 92,3 g w tym cukry: 4,7 g <u>Błonnik:</u> 6,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g</p> | śniadanie | Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona | 250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g | I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII | <p>Wartość energetyczna: 2174 kcal Białko: 84,3 g Tłuszcze: 100,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g Węglowodany: 253,8 g w tym cukry: 33,5 g Błonnik: 19,63 g Sól: 5,98 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 610 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 99,7 g w tym cukry: 14,1 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g</p> | obiad | Jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Kasza jęczmienna Kompot | 250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml | VI, IX, X VII, IX I | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,7 g <u>Sól:</u> 2,12 g</p> | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g</p> | II kolacja | Serek homogenizowany | 100 g | VII | |

04.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 767 kcal <u>Białko:</u> 44,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 17,2 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,8 g <u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie | Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Pomidor Ser biały | 250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 50 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 610 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 99,7 g <u>w tym cukry:</u> 14,1 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Kasza jęczmienna Kompot | 250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml | VI, IX, X VII, IX I | Wartość energetyczna: 2174 kcal Białko: 87,6 g Tłuszcze: 102,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 36,5 g Węglowodany: 254,4 g <u>w tym cukry:</u> 34,6 g Błonnik: 16,6 g Sól: 5,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 694 kcal <u>Białko:</u> 13,1 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 46,2 g <u>w tym cukry:</u> 2,6 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g <u>w tym cukry:</u> 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Serek homogenizowany | 100 g | VII | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie. |

04.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 708 kcal <u>Białko:</u> 41,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 87,8 g <u>w tym cukry:</u> 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 3,3 g | śniadanie | Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona | 250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g | VII I,VI, VII, XI VII VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 610 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 99,7 g <u>w tym cukry:</u> 14,1 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Kasza jęczmienna Kompot | 250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml | VI, IX, X VII, IX I | Wartość energetyczna: 2043 kcal Białko: 81,8 g Tłuszcze: 103,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 34,5 g Węglowodany: 232,6 g <u>w tym cukry:</u> 25,8 g Błonnik: 24,0 g Sól: 5,87 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 658 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 41,1 g <u>w tym cukry:</u> 3,2 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 67 kcal <u>Białko:</u> 4,8 g <u>Tłuszcze:</u> 3,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g <u>w tym cukry:</u> 4,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,17 g | II kolacja | Jogurt naturalny | 100 g | I, VII | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie. |

04.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 763 kcal <u>Białko:</u> 43,0 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 97,3 g <u>w tym cukry:</u> 4,7 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie | Płatki owsiane na mleku Herbata owocowa Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona | 250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 610 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 99,7 g <u>w tym cukry:</u> 14,1 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Kasza jęczmienna Kompot | 250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml | VI, IX, X VII, IX I | Wartość energetyczna: 2177 kcal Białko: 85,4 g Tłuszcze: 104,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 34,8 g Węglowodany: 258,8 g <u>w tym cukry:</u> 33,5 g Błonnik: 18,1 g Sól: 5,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g <u>w tym cukry:</u> 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Serek homogenizowany | 100 g | VII | |

05.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 653 kcal <u>Białko:</u> 32,4 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 58,3 g w tym cukry: 10,8 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata | 100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 899 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 45,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 17,1 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g w tym cukry: 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2489 kcal Białko: 79,8 g Tłuszcze: 141,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 49,9 g Węglowodany: 267,8 g w tym cukry: 38,1 g Błonnik: 18,5 g Sól: 7,1 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 719 kcal <u>Białko:</u> 17,6 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 6,0 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta mięsna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g | II kolacja | Sałatka gyros | 150 g | VII, IX, X | |

05.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 21,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 12,9 g <u>Węglowodany:</u> 59,1 g w tym cukry: 12,1 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szyunka gotowana Ser biały Pomidor Sałata | 100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 862 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 41,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,4 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g w tym cukry: 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2337 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcze: 126,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 43,7 g Węglowodany: 236,7 g w tym cukry: 39,3 g Błonnik: 16,1 g Sól: 7,1 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 712 kcal <u>Białko:</u> 18,8 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 52,7 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta mięsna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g | II kolacja | Sałatka gyros | 150 g | VII, IX, X | |

05.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 602 kcal <u>Białko:</u> 31,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g <u>w tym cukry:</u> 10,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie | Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szyńka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata | 100 g 250 ml 30 g 20 g 50 g 50 g 50 g 10 g | VII I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 862 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 41,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,4 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g <u>w tym cukry:</u> 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2358 kcal Białko: 78,0 g Tłuszcze: 136,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 40,5 g Węglowodany: 222,6 g <u>w tym cukry:</u> 38,4 g Błonnik: 22,0 g Sól: 7,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 47,6 g <u>w tym cukry:</u> 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta mięsna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g | II kolacja | Sałatka gyros | 150 g | VII, IX, X | |

05.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,4 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata owocowa Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata | 100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 899 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 45,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,1 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g w tym cukry: 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2261 kcal Białko: 73,1 g Tłuszcze: 101,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,5 g Węglowodany: 276,7 g w tym cukry: 33,8 g Błonnik: 14,5 g Sól: 5,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko | 250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 188 kcal <u>Białko:</u> 0,8 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0 g <u>Węglowodany:</u> 44,0 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Mus truskawkowy | 150 ml | VII, IX, X | |

06.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 662 kcal <u>Białko:</u> 21,4 g <u>Tłuszcze:</u> 35,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,9 g <u>Węglowodany:</u> 63,3 g w tym cukry: 9,7 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata | 100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 899 kcal <u>Białko:</u> 40,1 g <u>Tłuszcze:</u> 27,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 8,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,0 g w tym cukry: 7,6 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,4 g | obiad | Grochowa Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | I, VI, IX, X I | Wartość energetyczna: 2304 kcal Białko: 87,1 g Tłuszcze: 97,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g Węglowodany: 271,9 g w tym cukry: 18,2 g Błonnik: 22,3 g Sól: 4,7 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 20,9 g <u>Tłuszcze:</u> 31,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,7 g <u>Węglowodany:</u> 53,8 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony | 250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 155 kcal <u>Białko:</u> 4,7 g <u>Tłuszcze:</u> 2,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 29,8 g w tym cukry: 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

06.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 660 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 30,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 70,3 g w tym cukry: 18,2 g <u>Błonnik:</u> 3,7 g <u>Sól:</u> 2,5 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Mielonka tyrolska Szynka drobiowa Sałata Banan | 100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 50 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 578 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 93,2 g w tym cukry: 6,3 g <u>Błonnik:</u> 3,7 g <u>Sól:</u> 0,5 g | obiad | Kluski lane Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | I, VI, IX, X I | Wartość energetyczna: 1920 kcal Białko: 81,4 g Tłuszcze: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g Węglowodany: 237,7 g w tym cukry: 25,2 g Błonnik: 12,2 g Sól: 3,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 50 g 30 g | I, VI, VII, XI VII IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 155 kcal <u>Białko:</u> 4,7 g <u>Tłuszcze:</u> 2,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 29,8 g w tym cukry: 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

06.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 611 kcal <u>Białko:</u> 20,7 g <u>Tłuszcze:</u> 34,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 55,1 g w tym cukry: 9,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie | Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata | 100 g 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 899 kcal <u>Białko:</u> 40,1 g <u>Tłuszcze:</u> 27,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,0 g w tym cukry: 7,6 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,4 g | obiad | Grochowa Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | I, VI, IX, X I | Wartość energetyczna: 2191 kcal Białko: 85,6 g Tłuszcze: 97,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g Węglowodany: 245,1 g w tym cukry: 18,4 g Błonnik: 24,2 g Sól: 4,6 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 5,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony | 250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 136 kcal <u>Białko:</u> 5,0 g <u>Tłuszcze:</u> 3,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,6 g <u>Węglowodany:</u> 18,2 g w tym cukry: 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,5 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane bez cukru | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

06.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 516 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 33,1 g <u>w tym cukry:</u> 8,7 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 1,4 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata | 100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 899 kcal <u>Białko:</u> 40,1 g <u>Tłuszcze:</u> 27,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 8,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,0 g <u>w tym cukry:</u> 7,6 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,4 g | obiad | Grochowa Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | I, VI, IX, X I | Wartość energetyczna: 2097 kcal Białko: 83,7 g Tłuszcze: 93,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,8 g Węglowodany: 232,3 g <u>w tym cukry:</u> 17,0 g Błonnik: 19,0 g Sól: 2,7 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g <u>w tym cukry:</u> 0,5 g <u>Błonnik:</u> 3,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek kiszony | 250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 155 kcal <u>Białko:</u> 4,7 g <u>Tłuszcze:</u> 2,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 29,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

07.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 710 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 82,2 g <u>w tym cukry:</u> 23,3 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Wędlina drobiowa Dżem Papryka czerwona Ogórek kiszony | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g 20 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VII I, VI, VII, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 821 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 31,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,7 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 14,0 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 1,7 g | obiad | Pieczarkowa z makaronem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | I, III, IX, X I I, III, IX, X | Wartość energetyczna: 2110 kcal Białko: 81,4 g Tłuszcze: 84,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 35,8 g Węglowodany: 253,0 g <u>w tym cukry:</u> 46,6 g Błonnik: 17,2 g Sól: 5,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 433 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 52,4 g <u>w tym cukry:</u> 5,5 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretka mięsno-warzywna Pomarańcza | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe | 50 g | I, III, VII | |

07.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 730 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 92,9 g <u>w tym cukry:</u> 30,5 g <u>Błonnik:</u> 5,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Sałata Dżem Jabłko Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, VII, X I, VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 642 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 18,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,8 g <u>Węglowodany:</u> 94,4 g <u>w tym cukry:</u> 15,2 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 1,4 g | obiad | Ryżanka Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | I, IX, X I I, III, IX, X | Wartość energetyczna: 1944 kcal Białko: 73,6 g Tłuszcze: 71,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 28,9 g Węglowodany: 261,4 g <u>w tym cukry:</u> 54,9 g Błonnik: 16,0 g Sól: 5,6 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g <u>w tym cukry:</u> 5,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretka mięsno-warzywna Pomarańcza | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe | 50 g | I, III, VII | |

07.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 890 kcal <u>Białko:</u> 54,0 g <u>Tłuszcze:</u> 51,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 27,1 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g <u>w tym cukry:</u> 7,4 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g | śniadanie | Herbata Chleb razowy Masło 82% Ser żółty Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g 100 g | I, VI, VII, XI VII VII I, VI, VII, X I, VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 821 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 31,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,7 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 14,0 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 1,7 g | obiad | Piecarkowa z makaronem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | I, III, IX, X I I, III, IX, X | Wartość energetyczna: 2157 kcal Białko: 106,1 g Tłuszcze: 104,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 47,6 g Węglowodany: 207,6 g <u>w tym cukry:</u> 28,6 g Błonnik: 20,5 g Sól: 5,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 391 kcal <u>Białko:</u> 10,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 45,8 g <u>w tym cukry:</u> 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretk mięsno-warzywna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 55 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 2,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,1 g <u>Węglowodany:</u> 5,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 1,5 g <u>Sól:</u> 0,2 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe bez cukru | 50 g | I, III, VII | |

07.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 42,0 g <u>Tłuszcze:</u> 43,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 26,2 g <u>Węglowodany:</u> 86,4 g <u>w tym cukry:</u> 24,7 g <u>Błonnik:</u> 3,4 g <u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie | Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Sałata Ogórek kiszony Dżem Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII I, VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 821 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 31,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,7 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 14,0 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 1,7 g | obiad | Piecarkowa z makaronem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | I, IX, X I I, III, IX, X | Wartość energetyczna: 2325 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcze: 97,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 47,4 g Węglowodany: 266,2 g <u>w tym cukry:</u> 48,0 g Błonnik: 14,9 g Sól: 5,1 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 61,4 g <u>w tym cukry:</u> 5,5 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Pomarańcza | 250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe | 50 g | I, III, VII | |

08.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 21,6 g <u>Tłuszcze:</u> 32,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 60,3 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 3,2 g <u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Jogurt owocowy Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 672 kcal <u>Białko:</u> 25,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,4 g <u>Węglowodany:</u> 116,4 g w tym cukry: 13,8 g <u>Błonnik:</u> 11,8 g <u>Sól:</u> 1,2 g | obiad | Krupnik Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba panierowana | 250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g | I, VI, IX, X I I, III, IV | Wartość energetyczna: 1983 kcal Białko: 61,7 g Tłuszcze: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g Węglowodany: 237,6 g w tym cukry: 29,8 g Błonnik: 19,4 g Sól: 3,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 491 kcal <u>Białko:</u> 8,2 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 57,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Sałatka grecka | 150 g | IX | |

08.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 654 kcal <u>Białko:</u> 37,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 7,3 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z koperkiem Jajko z majonezem Sałata Jogurt owocowy | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 651 kcal <u>Białko:</u> 25,9 g <u>Tłuszcze:</u> 24,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 94,5 g w tym cukry: 4,6 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 0,2 g | obiad | Ryżanka Ryż Ryba gotowana z warzywami Kompot Kapusta kiszona | 250 ml 200 g 100 g 250 ml 100 g | I, VII, IX, X I IV | Wartość energetyczna: 1990 kcal Białko: 79,4 g Tłuszcze: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g Węglowodany: 208 g w tym cukry: 15,8 g Błonnik: 13,0 g Sól: 2,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Sałatka grecka | 150 g | IX | |

08.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 568 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 49,3 g w tym cukry: 5,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie | Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g | I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 672 kcal <u>Białko:</u> 25,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,4 g <u>Węglowodany:</u> 116,4 g w tym cukry: 13,8 g <u>Błonnik:</u> 11,8 g <u>Sól:</u> 1,2 g | obiad | Krupnik Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba panierowana | 250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g | I, VI, IX, X I I, III, IV | Wartość energetyczna: 1889 kcal Białko: 60,1 g Tłuszcze: 87,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,5 g Węglowodany: 218,6 g w tym cukry: 23,3 g Błonnik: 27,4 g Sól: 3,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 448 kcal <u>Białko:</u> 7,0 g <u>Tłuszcze:</u> 24,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 49,0 g w tym cukry: 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Sałatka grecka | 150 g | IX | |

08.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 563 kcal <u>Białko:</u> 19,2 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,3 g <u>Węglowodany:</u> 51,0 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 1,1 g | śniadanie | Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata Jogurt owocowy | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 672 kcal <u>Białko:</u> 25,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,4 g <u>Węglowodany:</u> 116,4 g w tym cukry: 13,8 g <u>Błonnik:</u> 11,8 g <u>Sól:</u> 1,2 g | obiad | Krupnik Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba panierowana | 250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g | I, VI, IX, X I I, III, IV | Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko: 58,9 g Tłuszcze: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g Węglowodany: 236,1 g w tym cukry: 33,5 g Błonnik: 17,0 g Sól: 3,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Serek homogenizowany | 100 g | VII | |

09.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 620 kcal <u>Białko:</u> 27,7 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,0 g <u>Węglowodany:</u> 48,9 g w tym cukry: 2,2 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Ogórek zielony Jogurt naturalny | 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | I, VII, IX, X I, III, VII | Wartość energetyczna: 1948 kcal Białko: 77,0 g Tłuszcze: 86,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,2 g Węglowodany: 217,5 g w tym cukry: 50,6 g Błonnik: 14,7 g Sól: 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 404 kcal <u>Białko:</u> 10,4 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 47,2 g w tym cukry: 1,1 g <u>Błonnik:</u> 3,6 g <u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Galaretka z owocami | 150 ml | | |

09.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 669 kcal <u>Białko:</u> 38,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 49,5 g w tym cukry: 3,3 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały Wędlina drobiowa Pomidor Sałata Jogurt naturalny | 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | I, VII, IX, X I, III, VII | Wartość energetyczna: 1990 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcze: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,7 g Węglowodany: 216,2 g w tym cukry: 51,6 g Błonnik: 13,6 g Sól: 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 397 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 45,3 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Galaretka z owocami | 150 ml | | |

09.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 628 kcal <u>Białko:</u> 31,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,0 g <u>Węglowodany:</u> 46,6 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 50 g 40 g 10 g | I, VI, VII, XI VII VII VII VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | I, VII, IX, X I, III, VII | Wartość energetyczna: 2089 kcal Białko: 84,5 g Tłuszcze: 98,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,1 g Węglowodany: 222,4 g w tym cukry: 56,7 g Błonnik: 19,7 g Sól: 5,0 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 361 kcal <u>Białko:</u> 9,2 g <u>Tłuszcze:</u> 18,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 40,2 g w tym cukry: 1,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,9 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 24 kcal <u>Białko:</u> 2,6 g <u>Tłuszcz:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,6 g w tym cukry: 0,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Galaretka bez cukru | 150 ml | VII | |

09.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 29,1 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Sałata Pomidor Jogurt naturalny | 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 40 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | I, VII, IX, X I, III, VII | Wartość energetyczna: 2021 kcal Białko: 84,4 g Tłuszcze: 89,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,9 g Węglowodany: 223,8 g w tym cukry: 58,7 g Błonnik: 13,5 g Sól: 4,7 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 16,4 g <u>Tłuszcze:</u> 21,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,6 g w tym cukry: 10,0 g <u>Błonnik:</u> 3,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Ogonówka Banan | 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Galaretka z owocami | 150 ml | | |

10.11.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 990 kcal <u>Białko:</u> 39,8 g <u>Tłuszcze:</u> 52,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 94,0 g <u>w tym cukry:</u> 31,0 g <u>Błonnik:</u> 6,2 g <u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko Pomidor Ogórek | 250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g | I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X | <p style="text-align: center;">Wartość energetyczna: 2161 kcal</p> <p style="text-align: center;">Białko: 64,2 g</p> <p style="text-align: center;">Tłuszcze: 103,4 g</p> <p style="text-align: center;"><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,4 g</p> <p style="text-align: center;">Węglowodany: 242,9 g</p> <p style="text-align: center;"><u>w tym cukry:</u> 59,9 g</p> <p style="text-align: center;">Błonnik: 12,3 g</p> <p style="text-align: center;">Sól: 4,0 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p> |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g | obiad | Rosół z makaronem Kotlet de vollye Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 636 kcal <u>Białko:</u> 9,9 g <u>Tłuszcze:</u> 40,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 60,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Sok warzywno-owocowy | 100 ml | | |

10.11.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 993 kcal <u>Białko:</u> 39,7 g <u>Tłuszcze:</u> 52,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g <u>Węglowodany:</u> 92,7 g <u>w tym cukry:</u> 32,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kielbasa biała na ciepło Jajko Pomidor Sałata | 250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g | I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VI, IX, X | Wartość energetyczna: 2219 kcal Białko: 67,2 g Tłuszcze: 102,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 250,6 g <u>w tym cukry:</u> 61,0 g Błonnik: 10,4 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 9,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g | obiad | Rosół z makaronem Rolada drobiowa gotowana Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 100 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Sok warzywno-owocowy | 100 ml | | |

10.11.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 939 kcal <u>Białko:</u> 34,6 g <u>Tłuszcze:</u> 51,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 85,7 g <u>w tym cukry:</u> 32,4 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Kiełbasa na ciepło Jajko Pomidor Ogórek | 250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g | I, VII I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g | obiad | Rosół z makaronem Kotlet de vollye Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | Wartość energetyczna: 2051 kcal Białko: 58,5 g Tłuszcze: 103,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,2 g Węglowodany: 220,7 g <u>w tym cukry:</u> 55,9 g Błonnik: 17,3 g Sól: 4,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 603 kcal <u>Białko:</u> 8,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 53,0 g <u>w tym cukry:</u> 1,2 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,0 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 19 kcal <u>Białko:</u> 1,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,1 g <u>w tym cukry:</u> 3,1 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,4 g | II kolacja | Sok pomidorowy | 100 ml | | |

10.11.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 994 kcal <u>Białko:</u> 39,7 g <u>Tłuszcze:</u> 53,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g <u>Węglowodany:</u> 93,0 g <u>w tym cukry:</u> 32,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,6 g</p> | śniadanie | <p>Ryż na mleku Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko Pomidor Ogórek</p> | <p>250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g</p> | <p>I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VI, IX, X</p> | <p>Wartość energetyczna: 2220 kcal Białko: 67,2 g Tłuszcze: 104,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 250,9 g <u>w tym cukry:</u> 61,0 g Błonnik: 10,4 g Sól: 4,2 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g</p> | obiad | <p>Rosół z makaronem Kotlet de vollye Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot</p> | <p>250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml</p> | <p>I, VI, IX, X I, III, IX, X I</p> | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g</p> | kolacja | <p>Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata</p> | <p>250 ml 100 g 20 g 100 g 10 g</p> | <p>I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X</p> | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g</p> | II kolacja | <p>Sok warzywno-owocowy</p> | 100 ml | | |

Opracowała: Katarzyna Gajda