

# Jadłospis 09.12-15.12.2024

09.12.2024

## DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 41,9 g <u>Tłuszcze:</u> 30,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,4 g <u>Węglowodany:</u> 92,3 g <u>w tym cukry:</u> 4,7 g <u>Błonnik:</u> 6,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g	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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 850 kcal <u>Białko:</u> 39,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 119,8 g <u>w tym cukry:</u> 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Barszcz biały Kotlet drobiowy panierowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g  100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X I, III, VII  I	<b>Wartość energetyczna:</b> 2414 kcal <b>Białko:</b> 98,1 g <b>Tłuszcze:</b> 100,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 40,2 g <b>Węglowodany:</b> 273,9 g <u>w tym cukry:</u> 30,1 g <b>Błonnik:</b> 22,93 g <b>Sól:</b> 6,58 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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> 4,7 g <u>Sól:</u> 2,12 g	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	
<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	

09.12.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 767 kcal <u>Białko:</u> 44,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 17,2 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,8 g <u>Sól:</u> 3,5 g</p>	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Pomidor Ser biały</p>	<p>250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 50 g</p>	<p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 738 kcal <u>Białko:</u> 47,0 g <u>Tłuszcze:</u> 18,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,4 g <u>Węglowodany:</u> 102,1g w tym cukry: 9,5 g <u>Błonnik:</u> 12,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	obiad	<p>Zupa jarzynowa Kotlet drobiowy gotowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot</p>	<p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p>	<p>VI, IX, X I I</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 2302 kcal <b>Białko:</b> 109,4 g <b>Tłuszcze:</b> 103,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 39,4 g <b>Węglowodany:</b> 256,8 g <u>w tym cukry:</u> 30,0 g <b>Błonnik:</b> 20,1 g <b>Sól:</b> 6,5 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 694 kcal <u>Białko:</u> 13,1 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 46,2 g w tym cukry: 2,6 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g</p>	kolacja	<p>Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII III, VII, IX</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.</p>
<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	<p>Serek homogenizowany</p>	<p>100 g</p>	<p>VII</p>	

09.12.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 708 kcal <u>Białko:</u> 41,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 87,8 g w tym cukry: 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 3,3 g</p>	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona</p>	<p>250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g</p>	<p>VII I,VI, VII, XI VII VI, IX, X VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 850 kcal <u>Białko:</u> 39,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 119,8 g w tym cukry: 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	obiad	<p>Barszcz biały Kotlet drobiowy panierowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot</p>	<p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p>	<p>VI, IX, X I, III, VII  I</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 2283 kcal <b>Białko:</b> 95,6 g <b>Tłuszcze:</b> 113,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,0 g <b>Węglowodany:</b> 252,7 g w tym cukry: 22,4 g <b>Błonnik:</b> 27,3 g <b>Sól:</b> 6,47 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 658 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 41,1 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g</p>	kolacja	<p>Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII III, VII, IX</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 67 kcal <u>Białko:</u> 4,8 g <u>Tłuszcze:</u> 3,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,17 g</p>	II kolacja	Jogurt naturalny	100 g	I, VII	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>

09.12.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 763 kcal <u>Białko:</u> 43,0 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 97,3 g w tym cukry: 4,7 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g</p>	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku Herbata owocowa Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona</p>	<p>250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g</p>	<p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 738 kcal <u>Białko:</u> 47,0 g <u>Tłuszcze:</u> 18,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,4 g <u>Węglowodany:</u> 102,1g w tym cukry: 9,5 g <u>Błonnik:</u> 12,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	obiad	<p>Zupa jarzynowa Kotlet drobiowy gotowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot</p>	<p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p>	<p>VI, IX, X I I</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 2305 kcal <b>Białko:</b> 107,2 g <b>Tłuszcze:</b> 105,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,7 g <b>Węglowodany:</b> 261,2 g w tym cukry: 28,9 g <b>Błonnik:</b> 21,43 g <b>Sól:</b> 6,58 g</p>
<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> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,12 g</p>	kolacja	<p>Herbata owocowa Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII III, VII, IX</p>	
<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	<p>Serek homogenizowany</p>	<p>100 g</p>	<p>VII</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>

10.12.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<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> 734 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 25,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,2 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Krupnik Cepeliny z farszem ruskim i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 2324 kcal <b>Białko:</b> 82,6 g <b>Tłuszcze:</b> 120,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 42,0 g <b>Węglowodany:</b> 234,8 g w tym cukry: 32,9 g <b>Błonnik:</b> 20,4 g <b>Sól:</b> 6,2 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	

10.12.2024

**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> 704 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Krupnik Cepeliny z farszem ruskim Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g  250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 2179 kcal <b>Białko:</b> 80,4 g <b>Tłuszcze:</b> 105,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 35,8 g <b>Węglowodany:</b> 233,7 g w tym cukry: 34,1 g <b>Błonnik:</b> 18,0 g <b>Sól:</b> 6,2 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	

10.12.2024

## 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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g w tym cukry: 10,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szynka 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> 704 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Krupnik Cepeliny z farszem ruskim Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 2200 kcal <b>Białko:</b> 80,8 g <b>Tłuszcze:</b> 115,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,6 g <b>Węglowodany:</b> 219,6 g w tym cukry: 33,2 g <b>Błonnik:</b> 23,9 g <b>Sól:</b> ,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 47,6 g w tym cukry: 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	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	

10.12.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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</p>	śniadanie	<p>Jogurt owocowy Herbata owocowa Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata</p>	<p>100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g</p>	<p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 734 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 25,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,2 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g</p>	obiad	<p>Krupnik Cepeliny z farszem ruskim i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty</p>	<p>250 ml 270 g 250 ml 100 g</p>	<p>VII, IX, X I, VII, IX</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 2086 kcal <b>Białko:</b> 75,9 g <b>Tłuszcze:</b> 81,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 38,6 g <b>Węglowodany:</b> 273,7 g w tym cukry: 28,6 g <b>Błonnik:</b> 16,4 g <b>Sól:</b> 4,4 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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</p>	kolacja	<p>Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko</p>	<p>250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII VII, IX, X</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 178 kcal <u>Białko:</u> 0,8 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0 g <u>Węglowodany:</u> 44,0 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0 g</p>	II kolacja	Mus truskawkowy	150 g	VII, IX, X	



11.12.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<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% Szynka konserwowa 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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 1915 kcal <b>Białko:</b> 72,6 g <b>Tłuszcze:</b> 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,1 g <b>Węglowodany:</b> 206,2 g w tym cukry: 23,3 g <b>Błonnik:</b> 18,4 g <b>Sól:</b> 4,6 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<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	
<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	

11.12.2024

**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 <u>tłuszczowe:</u> 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% Szynka konserwowa 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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka gotowana Warzywa gotowane Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 1852 kcal <b>Białko:</b> 76,0 g <b>Tłuszcze:</b> 80,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,9 g <b>Węglowodany:</b> 203,8 g w tym cukry: 31,6 g <b>Błonnik:</b> 14,3 g <b>Sól:</b> 3,7 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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 - 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	

11.12.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 611 kcal <u>Białko:</u> 20,7 g <u>Tłuszcze:</u> 34,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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% Szynka konserwowa 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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 1802 kcal <b>Białko:</b> 71,1 g <b>Tłuszcze:</b> 87,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,9 g <b>Węglowodany:</b> 179,4 g w tym cukry: 23,5 g <b>Błonnik:</b> 20,6 g <b>Sól:</b> 4,5 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 136 kcal <u>Białko:</u> 5,0 g <u>Tłuszcze:</u> 3,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	

11.12.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 516 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 33,1 g w tym cukry: 8,7 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 1,4 g</p>	śniadanie	<p>Jogurt owocowy Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Szynka konserwowa Serek topiony Ogórek zielony Sałata</p>	<p>100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g</p>	<p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g</p>	obiad	<p>Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot</p>	<p>250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml</p>	<p>VII, IX, X I VI, IX, X</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 1708 kcal <b>Białko:</b> 69,2 g <b>Tłuszcze:</b> 83,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,4 g <b>Węglowodany:</b> 166,6 g w tym cukry: 22,1 g <b>Błonnik:</b> 14,1 g <b>Sól:</b> 2,6 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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</p>	kolacja	<p>Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek kiszony</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII I, IX, X</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.</p>
<p><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</p>	II kolacja	<p>Ciastka owsiane</p>	<p>50 g</p>	<p>III, VI, VII, VIII</p>	

12.12.2024

**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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 82,2 g w tym cukry: 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 VII I, VI, VII, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 2081 kcal <b>Białko:</b> 81,4 g <b>Tłuszcze:</b> 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g <b>Węglowodany:</b> 267,2 g w tym cukry: 55,0 g <b>Błonnik:</b> 18,0 g <b>Sól:</b> 5,1 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Zupa grochowa Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 425 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretk mięsno-warzywna Pomarańcza	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

12.12.2024

**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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 92,9 g w tym cukry: 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 VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 780 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Kluski lane Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 2082 kcal <b>Białko:</b> 83,6 g <b>Tłuszcze:</b> 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,2 g <b>Węglowodany:</b> 277,9 g w tym cukry: 63,7 g <b>Błonnik:</b> 17,0 g <b>Sól:</b> 5,7 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g w tym cukry: 5,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretk 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, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

12.12.2024

**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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 27,1 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g w tym cukry: 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 VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Zupa grochowa Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 2136 kcal <b>Białko:</b> 106,1 g <b>Tłuszcze:</b> 93,9 g w tym nasycone kwasy <b>tłuszczowe:</b> 49,0 g <b>Węglowodany:</b> 223,7 g w tym cukry: 38,6 g <b>Błonnik:</b> 21,5 g <b>Sól:</b> 5,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 391 kcal <u>Białko:</u> 10,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 45,8 g w tym cukry: 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretka 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, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 55 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 2,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,1 g <u>Węglowodany:</u> 5,8 g w tym cukry: 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	

12.12.2024

**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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 26,2 g <u>Węglowodany:</u> 86,4 g w tym cukry: 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 VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Kluski lane Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X X	<b>Wartość energetyczna:</b> 2304 kcal <b>Białko:</b> 98,5 g <b>Tłuszcze:</b> 87,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 48,8 g <b>Węglowodany:</b> 282,3 g w tym cukry: 58,0 g <b>Błonnik:</b> 15,9 g <b>Sól:</b> 4,9 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 61,4 g w tym cukry: 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, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	



13.12.2024

## 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 <u>tłuszczowe:</u> 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> 679 kcal <u>Białko:</u> 35,0 g <u>Tłuszcze:</u> 17,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,7 g <u>Węglowodany:</u> 103,5 g w tym cukry: 7,8 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Rosół z makaronem Ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana Kapusta kiszona Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I I, III, VI, IV	<b>Wartość energetyczna:</b> 1990 kcal <b>Białko:</b> 71,7 g <b>Tłuszcze:</b> 90,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 27,4 g <b>Węglowodany:</b> 224,7 g w tym cukry: 24,1 g <b>Błonnik:</b> 16,5 g <b>Sól:</b> 2,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 491 kcal <u>Białko:</u> 8,2 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	120 g	IX	

13.12.2024

**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 <u>tłuszczowe:</u> 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% Jogurt owocowy Ser biały z koperkiem 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> 572 kcal <u>Białko:</u> 32,0 g <u>Tłuszcze:</u> 7,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 103,5 g w tym cukry: 7,8 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Rosół z makaronem Ziemniaki z koperkiem Ryba gotowana Warzywa gotowane Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I I, VI, IV	<b>Wartość energetyczna:</b> 1911 kcal <b>Białko:</b> 85,5 g <b>Tłuszcze:</b> 80,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 26,8 g <b>Węglowodany:</b> 217,0 g w tym cukry: 19,0 g <b>Błonnik:</b> 15,0 g <b>Sól:</b> 2,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	120 g	IX	

13.12.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 568 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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> 679 kcal <u>Białko:</u> 35,0 g <u>Tłuszcze:</u> 17,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,7 g <u>Węglowodany:</u> 103,5 g w tym cukry: 7,8 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Rosół z makaronem Ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana Kapusta kiszona Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I I, III, VI, IV	<b>Wartość energetyczna:</b> 1896 kcal <b>Białko:</b> 70,1 g <b>Tłuszcze:</b> 90,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 27,8 g <b>Węglowodany:</b> 205,7 g w tym cukry: 17,3 g <b>Błonnik:</b> 23,5 g <b>Sól:</b> 2,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 448 kcal <u>Białko:</u> 7,0 g <u>Tłuszcze:</u> 24,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	120 g	IX	

13.12.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<b>Wartość energetyczna:</b> 563 kcal <u>Białko:</u> 19,2 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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 Jogurt owocowy Jajo 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 III, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 1829 kcal <b>Białko:</b> 68,9 g <b>Tłuszcze:</b> 76,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 28,8 g <b>Węglowodany:</b> 223,2 g w tym cukry: 27,5 g <b>Błonnik:</b> 14,1 g <b>Sól:</b> 2,4 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<b>Wartość energetyczna:</b> 679 kcal <u>Białko:</u> 35,0 g <u>Tłuszcze:</u> 17,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,7 g <u>Węglowodany:</u> 103,5 g w tym cukry: 7,8 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Rosół z makaronem Ziemniaki z koperkiem Ryba panierowana Kapusta kiszona Kompot	250 ml 200 g  120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I  I, III, VI, IV	
<b>Wartość energetyczna:</b> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	
<b>Wartość energetyczna:</b> 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> 13,7g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Serek homogenizowany	100 g	VII	

14.12.2024

## 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 <u>tłuszczowe:</u> 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> 800 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 1868 kcal <b>Białko:</b> 73,0 g <b>Tłuszcze:</b> 88,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,6 g <b>Węglowodany:</b> 192,8 g w tym cukry: 23,6 g <b>Błonnik:</b> 17,1 g <b>Sól:</b> 4,8 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 404 kcal <u>Białko:</u> 10,4 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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 <u>tłuszczowe:</u> 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		

14.12.2024

**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 <u>tłuszczowe:</u> 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% Wędlina drobiowa Ser biały Jogurt naturalny Pomidor Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 100 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 28,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 3,8 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 1870 kcal <b>Białko:</b> 84,8 g <b>Tłuszcze:</b> 83,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,0 g <b>Węglowodany:</b> 191,3 g w tym cukry: 24,6 g <b>Błonnik:</b> 13,9 g <b>Sól:</b> 4,8 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 397 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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, - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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		

14.12.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 628 kcal <u>Białko:</u> 31,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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> 800 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 1813 kcal <b>Białko:</b> 77,1 g <b>Tłuszcze:</b> 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,5 g <b>Węglowodany:</b> 177,1 g w tym cukry: 16,7 g <b>Błonnik:</b> 20,7 g <b>Sól:</b> 4,9 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 361 kcal <u>Białko:</u> 9,2 g <u>Tłuszcze:</u> 18,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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 <u>tłuszczowe:</u> 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	

14.12.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 29,1 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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 Jogurt naturalny	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, VII, IX	<b>Wartość energetyczna:</b> 1941 kcal <b>Białko:</b> 80,4 g <b>Tłuszcze:</b> 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,3 g <b>Węglowodany:</b> 198,9 g w tym cukry: 31,7 g <b>Błonnik:</b> 13,7 g <b>Sól:</b> 4,6 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 16,4 g <u>Tłuszcze:</u> 21,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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		



15.12.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 946 kcal <u>Białko:</u> 41,9 g <u>Tłuszcze:</u> 33,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,0 g <u>Węglowodany:</u> 120,5 g w tym cukry: 17,1 g <u>Błonnik:</u> 5,7 g <u>Sól:</u> 1,9 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Pasta twarogowa Ser żółty 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 VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 62,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemiaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g  100 g 200 g  250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X   I	<b>Wartość energetyczna:</b> 2148 kcal <b>Białko:</b> 75,0 g <b>Tłuszcze:</b> 92,7 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 34,5 g <b>Węglowodany:</b> 252,5 g w tym cukry: 42,7 g <b>Błonnik:</b> 16,2 g <b>Sól:</b> 3,3 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 636 kcal <u>Białko:</u> 9,9 g <u>Tłuszcze:</u> 40,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 60,0 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 3,7 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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g w tym cukry: 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Sok warzywno-owocowy	100 ml		

15.12.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 980 kcal <u>Białko:</u> 32,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 120,2 g w tym cukry: 18,9 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 2,4 g</p>	śniadanie	<p>Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta twarogowa Pomidor Sałata</p>	<p>250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 20 g 10 g</p>	<p>I, VII  I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 413 kcal <u>Białko:</u> 26,9 g <u>Tłuszcze:</u> 6,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,9 g w tym cukry: 18,0 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g</p>	obiad	<p>Rosół z makaronem Kotlet schabowy gotowany Buraczki gotowane Ziemniaki 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><b>Wartość energetyczna:</b> 2129 kcal <b>Białko:</b> 73,1 g <b>Tłuszcze:</b> 86,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 29,1 g <b>Węglowodany:</b> 257,1 g w tym cukry: 46,6 g <b>Błonnik:</b> 13,8 g <b>Sól:</b> 4,0 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g</p>	kolacja	<p>Herbata 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>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g w tym cukry: 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g</p>	II kolacja	<p>Sok warzywno-owocowy</p>	<p>100 ml</p>		

15.12.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 890 kcal <u>Białko:</u> 41,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,1 g <u>Węglowodany:</u> 112,3 g w tym cukry: 17,9 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,7 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta twarogowa Ser żółty 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 VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 62,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X I	<b>Wartość energetyczna:</b> 2033 kcal <b>Białko:</b> 73,8 g <b>Tłuszcze:</b> 91,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,4 g <b>Węglowodany:</b> 230,4 g w tym cukry: 38,1 g <b>Błonnik:</b> 19,7 g <b>Sól:</b> 3,6 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 603 kcal <u>Białko:</u> 8,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 53,0 g w tym cukry: 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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,1 g w tym cukry: 3,1 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Sok pomidorowy	100 ml		

15.12.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 950 kcal <u>Białko:</u> 43,3 g <u>Tłuszcze:</u> 33,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,9 g <u>Węglowodany:</u> 119,5 g w tym cukry: 17,5 g <u>Błonnik:</u> 4,9 g <u>Sól:</u> 1,9 g</p>	śniadanie	<p>Ryż na mleku Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta twarogowa Ser żółty 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 VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 62,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g</p>	obiad	<p>Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki 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><b>Wartość energetyczna:</b> 2207 kcal <b>Białko:</b> 79,5 g <b>Tłuszcze:</b> 92,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 35,5 g <b>Węglowodany:</b> 260,5 g w tym cukry: 43,1 g <b>Błonnik:</b> 14,4 g <b>Sól:</b> 3,5 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g w tym cukry: 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>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g w tym cukry: 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g</p>	II kolacja	<p>Sok warzywno-owocowy</p>	<p>100 ml</p>		