

Jadłospis – 01.01-07.01.2024

01.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal <u>Białko:</u> 44,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 98,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,1 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 3,56 g</p>	śniadanie	<p>Kasza manna na mleku Herbata 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>Wartość energetyczna: 2471 kcal Białko: 91,7 g Tłuszcze: 107,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 68,5 g Węglowodany: 290,1 g <u>w tym cukry:</u> 291,g Błonnik: 19,8 g Sól: 8,88 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 753 kcal <u>Białko:</u> 24,5 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,8 g <u>Węglowodany:</u> 112,6 g <u>w tym cukry:</u> 11,6 g <u>Błonnik:</u> 8,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g</p>	obiad	<p>Rosół z makaronem Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot</p>	<p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p>	<p>VI, IX, X IX I</p>	
<p><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</p>	kolacja	<p>Herbata 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> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	II kolacja	<p>Kanapka z pastą twarogową</p>	<p>70 g</p>	<p>I, VII</p>	

01.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 836 kcal <u>Białko:</u> 46,0 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 96,8 g w tym cukry: 12,5 g <u>Błonnik:</u> 3,6 g <u>Sól:</u> 3,5 g	śniadanie	Kasza manna 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> 753 kcal <u>Białko:</u> 24,5 g g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,8 g <u>Węglowodany:</u> 112,6 g w tym cukry: 11,6 g <u>Błonnik:</u> 8,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g	obiad	Rosół z makaronem Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X IX I	Wartość energetyczna: 2466 kcal Białko: 94,4 g Tłuszcze: 107,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,4 g Węglowodany: 287,1 g w tym cukry: 29,4 g Błonnik: 16,6 g Sól: 8,8 g
<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	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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	70 g	I, VII	

01.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 777 kcal <u>Białko:</u> 43,5 g <u>Tłuszcze:</u> 28,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 88,8 g w tym cukry: 11,8 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 3,3 g	śniadanie	Kasza manna 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> 753 kcal <u>Białko:</u> 24,5 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,8 g <u>Węglowodany:</u> 112,6 g w tym cukry: 11,6 g <u>Błonnik:</u> 8,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g	obiad	Rosół z makaronem Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X IX I	Wartość energetyczna: 2371 kcal Białko: 89,6 g Tłuszcze: 106,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,1 g Węglowodany: 274,0 g w tym cukry: 29,4 g Błonnik: 24,2 g Sól: 8,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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	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> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	70 g	I, VII	

01.01.2024

DIETA DZIECIECA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal <u>Białko:</u> 44,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 98,3 g w tym cukry: 12,1 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g	śniadanie	Kasza manna 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	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 753 kcal <u>Białko:</u> 24,5 g g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,8 g <u>Węglowodany:</u> 112,6 g w tym cukry: 11,6 g <u>Błonnik:</u> 8,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g	obiad	Rosół z makaronem Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X IX I	Wartość energetyczna: 2395 kcal Białko: 86,1 g Tłuszcze: 109,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,9 g Węglowodany: 273,4 g w tym cukry: 39,6 g Błonnik: 17,33 g Sól: 8,07 g
<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	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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 107 kcal <u>Białko:</u> 5,2 g <u>Tłuszcze:</u> 3,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,9 g <u>Węglowodany:</u> 14,4 g w tym cukry: 13,2 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0,09 g	II kolacja	Serek danio	100 g	I, VII	

02.01.2024

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> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g w tym cukry: 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 3,2 g	obiad	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z białej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2359 kcal Białko: 93,9 g Tłuszcze: 121,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 222,1 g w tym cukry: 35,0 g Błonnik: 18,6 g Sól: 8,2 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	

02.01.2024

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 <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 12,9 g <u>Węglowodany:</u> 59,1 g <u>w tym cukry:</u> 12,1 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szynka 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> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 3,2 g	obiad	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z białej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2244 kcal Białko: 91,7 g Tłuszcze: 110,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 36,2 g Węglowodany: 221,0 g <u>w tym cukry:</u> 36,2 g Błonnik: 16,2 g Sól: 8,2 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 712 kcal <u>Białko:</u> 18,8 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 52,7 g <u>w tym cukry:</u> 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, - smażenie.
<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	

02.01.2024

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% Szyunka 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> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g w tym cukry: 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 3,2 g	obiad	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z białej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2265 kcal Białko: 92,1 g Tłuszcze: 120,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,0 g Węglowodany: 206,9 g w tym cukry: 35,3 g Błonnik: 22,1 g Sól: 8,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6 g 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, - 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> 2,6g <u>Sól:</u> 0,8 g	II kolacja	Sałatka gyros	150 g	VII, IX, X	

02.01.2024

DIETA DZIECIEĆCA

	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 <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	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata 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> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g w tym cukry: 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 3,2 g	obiad	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z białej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2121 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcze: 82,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 36,3 g Węglowodany: 261,0 g w tym cukry: 30,7g Błonnik: 14,6 g Sól: 6,4 g
<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	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlna drobiowa Jabłko	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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	II kolacja	Mus truskawkowy	150 g	VII, IX, X	

03.01.2024

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> 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 Udko Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1881 kcal Białko: 74,2 g Tłuszcze: 86,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,9 g Węglowodany: 197,0 g w tym cukry: 23,6 g Błonnik: 17,1 g Sól: 5,0 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, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I, III	

03.01.2024

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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 Udko gotowane Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1818 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcze: 79,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,7 g Węglowodany: 194,6 g w tym cukry: 31,9 g Błonnik: 13,0 g Sól: 4,1 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I	

03.01.2024

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 <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% 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> 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 Udko Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1787 kcal Białko: 72,4 g Tłuszcze: 85,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,5 g Węglowodany: 181,8 g w tym cukry: 23,8 g Błonnik: 19,1 g Sól: 4,9 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> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I	

03.01.2024

DIETA DZIECIEĆCA

	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 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	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata 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> 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 Udko Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1674 kcal Białko: 70,8 g Tłuszcze: 83,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,2 g Węglowodany: 157,4 g w tym cukry: 22,4 g Błonnik: 12,8 g Sól: 3,0 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 kiszony	250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I	

04.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 659 kcal <u>Białko:</u> 18,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 75,7 g w tym cukry: 8,7 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Pasta z wędliny 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 III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 36,6 g <u>Tłuszcze:</u> 22,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,2 g <u>Węglowodany:</u> 107,5 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 9,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Jarzynowa Kopytka w sosie boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII, IX, X 	Wartość energetyczna: 2013 kcal Białko: 77,4 g Tłuszcze: 74,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g Węglowodany: 261,8 g w tym cukry: 36,7 g Błonnik: 19,7 g Sól: 5,9 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 411 kcal <u>Białko:</u> 11,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 47,1 g w tym cukry: 1,3 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretka mięsno-warzywna Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	80 g	I, VII	

04.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 642 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 30,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 74,7 g w tym cukry: 25,3 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Sałata Dżem Jabłko	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 36,6 g <u>Tłuszcze:</u> 22,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,2 g <u>Węglowodany:</u> 107,5 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 9,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Jarzynowa Kopytka w sosie boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII, IX, X	Wartość energetyczna: 1989 kcal Białko: 78,3 g Tłuszcze: 73,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 34,5 g Węglowodany: 258,9 g w tym cukry: 53,2 g Błonnik: 16,5 g Sól: 6,0 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 404 kcal <u>Białko:</u> 12,5 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 45,2 g w tym cukry: 1,2 g <u>Błonnik:</u> 2,3 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretka mięsno-warzywna Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	80 g	I, VII	

04.02.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 567 kcal <u>Białko:</u> 23,6 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 43,4 g w tym cukry: 2,6 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta z wędliny Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa	250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX I, VI, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 36,6 g <u>Tłuszcze:</u> 22,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,2 g <u>Węglowodany:</u> 107,5 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 9,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Jarzynowa Kopytka w sosie boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII, IX, X	Wartość energetyczna: 1878 kcal Białko: 81,2 g Tłuszcze: 76,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 35,3 g Węglowodany: 222,4 g w tym cukry: 31,1 g Błonnik: 22,9 g Sól: 6,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 368 kcal <u>Białko:</u> 10,2 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 40,1 g w tym cukry: 1,8 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretka mięsno-warzywna Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	80 g	I, VII	

04.01.2024

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 621 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 69,1 g w tym cukry: 20,4 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Sałata Ogórek kiszony Dżem	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 36,6 g <u>Tłuszcze:</u> 22,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,2 g <u>Węglowodany:</u> 107,5 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 9,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Jarzynowa Kopytka w sosie boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII, IX, X	Wartość energetyczna: 2082 kcal Białko: 83,0 g Tłuszcze: 76,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 36,1 g Węglowodany: 268,9 g w tym cukry: 48,3 g Błonnik: 18,1 g Sól: 5,7 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 515 kcal <u>Białko:</u> 17,2 g <u>Tłuszcze:</u> 22,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 60,8 g w tym cukry: 1,2 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Mandarynka	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	80 g	I, VII	

05.01.2024

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 III, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 570 kcal <u>Białko:</u> 17,7 g <u>Tłuszcze:</u> 11,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,8 g <u>Węglowodany:</u> 103,8 g w tym cukry: 35,0 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Brokułowa Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1881 kcal Białko: 54,4 g Tłuszcze: 85,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 28,8 g Węglowodany: 225,0 g w tym cukry: 51,0 g Błonnik: 20,9 g Sól: 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.
<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	150 g	IX	

05.01.2024

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% Ser biały z koperkiem 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 III, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 570 kcal <u>Białko:</u> 17,7 g <u>Tłuszcze:</u> 11,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,8 g <u>Węglowodany:</u> 103,8 g w tym cukry: 35,0 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Brokułowa Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1909 kcal Białko: 71,2 g Tłuszcze: 84,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 28,2 g Węglowodany: 217,3 g w tym cukry: 46,2 g Błonnik: 20,4 g Sól: 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	150 g	IX	

05.01.2024

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 <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 III, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 570 kcal <u>Białko:</u> 17,7 g <u>Tłuszcze:</u> 11,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,8 g <u>Węglowodany:</u> 103,8 g w tym cukry: 35,0 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Brokułowa Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1787 kcal Białko: 52,8 g Tłuszcze: 84,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 28,9 g Węglowodany: 206,0 g w tym cukry: 44,5 g Błonnik: 28,9 g Sól: 3,5 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.
<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	150 g	IX	

05.01.2024

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 <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 Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII III, VII	<p style="text-align: center;">Wartość energetyczna: 1720 kcal Białko: 51,6 g Tłuszcze: 71,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 29,9 g Węglowodany: 223,5 g w tym cukry: 54,7 g Błonnik: 18,5 g Sól: 2,4 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.</p>
<u>Wartość energetyczna:</u> 570 kcal <u>Białko:</u> 17,7 g <u>Tłuszcze:</u> 11,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,8 g <u>Węglowodany:</u> 103,8 g w tym cukry: 35,0 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Brokułowa Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	
<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	
<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	II kolacja	Serek homogenizowany	100 g	VII	

06.01.2024

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	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 715 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 12,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g w tym cukry: 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII I, III	Wartość energetyczna: 1784 kcal Białko: 61,9 g Tłuszcze: 87,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 42,4 g Węglowodany: 182,6 g w tym cukry: 28,3 g Błonnik: 18,0 g Sól: 5,4 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> 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		

06.01.2024

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% Ser żółty Ser biały Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 50 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 715 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 12,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g w tym cukry: 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII I, III	Wartość energetyczna: 1826 kcal Białko: 73,7 g Tłuszcze: 87,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 43,9 g Węglowodany: 181,3 g w tym cukry: 29,3 g Błonnik: 14,8 g Sól: 5,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.
<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	
<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		

06.01.2024

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 <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> 715 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 12,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g w tym cukry: 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII I, III	Wartość energetyczna: 1749 kcal Białko: 64,3 g Tłuszcze: 88,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 44,4 g Węglowodany: 173,3 g w tym cukry: 29,7 g Błonnik: 22,2 g Sól: 5,5 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> 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		

06.01.2024

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 <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 Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 715 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 12,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g w tym cukry: 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z kapusty pekińskiej Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII I, III	Wartość energetyczna: 1857 kcal Białko: 69,3 g Tłuszcze: 90,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 46,1 g Węglowodany: 188,9 g w tym cukry: 36,4 g Błonnik: 14,4 g Sól: 5,2 g
<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 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> 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		

07.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 950 kcal <u>Białko:</u> 50,1 g <u>Tłuszcze:</u> 43,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 21,0 g <u>Węglowodany:</u> 116,1 g <u>w tym cukry:</u> 16,1 g <u>Błonnik:</u> 6,2 g <u>Sól:</u> 2,8 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Kiełbasa na ciepło 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> 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: 2186 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcze: 110,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 41,5 g Węglowodany: 354 g <u>w tym cukry:</u> 37 g Błonnik: 11,2 g Sól: 5,2 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 110 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 15,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,4 g <u>Węglowodany:</u> 99,0 g <u>w tym cukry:</u> 1,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

07.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 910 kcal <u>Białko:</u> 45,2 g <u>Tłuszcze:</u> 37,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,4 g <u>Węglowodany:</u> 115,3 g w tym cukry: 16,3 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 2,8 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa na ciepło Wędlina drobiowa 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	<p style="text-align: center;">Wartość energetyczna: 2201 kcal</p> <p style="text-align: center;">Białko: 87,0 g</p> <p style="text-align: center;">Tłuszcze: 102,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 40,0 g</p> <p style="text-align: center;">Węglowodany: 362,2 g w tym cukry: 37,2 g</p> <p style="text-align: center;">Błonnik: 9,1 g</p> <p style="text-align: center;">Sól: 5,4 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.</p>
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 9,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g w tym cukry: 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 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	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> 110 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 15,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,4 g <u>Węglowodany:</u> 99,0 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

07.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 940 kcal <u>Białko:</u> 49,4 g <u>Tłuszcze:</u> 42,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 22,0 g <u>Węglowodany:</u> 107,9 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,8 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Kiełbasa na ciepło 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	<p style="text-align: center;">Wartość energetyczna: 2143 kcal</p> <p style="text-align: center;">Białko: 87,0 g</p> <p style="text-align: center;">Tłuszcze: 108,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 42,5 g</p> <p style="text-align: center;">Węglowodany: 338,8 g w tym cukry: 37,3 g</p> <p style="text-align: center;">Błonnik: 16,1 g</p> <p style="text-align: center;">Sól: 5,3 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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g w tym cukry: 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> 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> 110 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 15,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,4 g <u>Węglowodany:</u> 99,0 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

07.01.2024

DIETA DZIECIEĆCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 940 kcal <u>Białko:</u> 50,0 g <u>Tłuszcze:</u> 42,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 22,3 g <u>Węglowodany:</u> 116,1 g w tym cukry: 16,5 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 3,4 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Parówka na ciepło 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	Wartość energetyczna: 2231 kcal Białko: 87,0 g Tłuszcze: 91,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 42,9 g Węglowodany: 363,0 g w tym cukry: 37,4 g Błonnik: 8,9 g Sól: 6,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g w tym cukry: 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> 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	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> 110 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 15,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,4 g <u>Węglowodany:</u> 99,0 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

Opracowała:
Katarzyna Gajda