

# Jadłospis 22.01-28.01.2024

22.01.2024					
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>					
	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> 6,13 g <u>Sól:</u> 2,56 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><u>Wartość energetyczna:</u> 680 kcal <u>Białko:</u> 30,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,1 g <u>Węglowodany:</u> 120,0 g <u>w tym cukry:</u> 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,4 g <u>Sól:</u> 1,0 g</p>	obiad	<p>Zupa koperkowa z kaszą Potrawka drobiowa Marchew Ryż Kompot</p>	<p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p>	<p>VI, IX, X  VII, IX  I</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 2318 kcal <b>Białko:</b> 91,7 g <b>Tłuszcze:</b> 93,1 g <u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u> 35,3 g <b>Węglowodany:</b> 280,1 g <u><b>w tym cukry:</b></u> 37,5 g <b>Błonnik:</b> 23,23 g <b>Sól:</b> 5,88 g</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>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.</p>
<p><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</p>	II kolacja	Serek Danio	100 g	VII	

22.01.2024

**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> 680 kcal <u>Białko:</u> 30,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,3 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 3,1 g <u>Węglowodany:</u> 120,0 g w tym cukry: 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,4 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa koperkowa z kaszą Potrawka drobiowa Marchew Ryż Kompot	250 ml  120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X  VII, IX  I	<b>Wartość energetyczna:</b> 2313 kcal <b>Białko:</b> 94,4 g <b>Tłuszcze:</b> 93,1 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 35,3 g <b>Węglowodany:</b> 276,7 g w tym cukry: 37,8 g <b>Błonnik:</b> 20,0 g <b>Sól:</b> 6,6 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, - duszenie.
<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 Danio	100 g	VII	

22.01.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<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> 2,3 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> 680 kcal <u>Białko:</u> 30,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 3,1 g <u>Węglowodany:</u> 120,0 g w tym cukry: 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,4 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa koperkowa z kaszą Potrawka drobiowa Marchew Ryż Kompot	250 ml  120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X  VII, IX  I	<b>Wartość energetyczna:</b> 2182 kcal <b>Białko:</b> 89,1 g <b>Tłuszcze:</b> 91,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 35,1 g <b>Węglowodany:</b> 253,9 g w tym cukry: 29,7 g <b>Błonnik:</b> 27,6 g <b>Sól:</b> 5,57 g
<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> 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	II kolacja	Jogurt naturalny	100 g	I, VII	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.

22.01.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	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 <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> 5,13 g <u>Sól:</u> 2,56 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> 680 kcal <u>Białko:</u> 30,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,1 g <u>Węglowodany:</u> 120,0 g <u>w tym cukry:</u> 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,4 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa koperkowa z kaszą Potrawka drobiowa Marchew Ryż Kompot	250 ml  120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X  VII, IX  I	<b>Wartość energetyczna:</b> 2318 kcal <b>Białko:</b> 91,7 g <b>Tłuszcze:</b> 93,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 35,3 g <b>Węglowodany:</b> 280,1 g <u>w tym cukry:</u> 37,5 g <b>Błonnik:</b> 21,53 g <b>Sól:</b> 5,68 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,12 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 Danio	100 g	VII	

23.01.2024

**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> 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> 1,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 2305 kcal <b>Białko:</b> 82,0 g <b>Tłuszcze:</b> 129,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,4 g <b>Węglowodany:</b> 222,2 g <b>Błonnik:</b> 19,1 g <b>Sól:</b> 6,7 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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	
<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	

23.01.2024

**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 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> 680 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 25,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g w tym cukry: 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 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, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 2155 kcal <b>Białko:</b> 79,8 g <b>Tłuszcze:</b> 110,3 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 36,9 g <b>Węglowodany:</b> 199,1 g <u>w tym cukry:</u> 37,8 g <b>Błonnik:</b> 16,7 g <b>Sól:</b> 5,7 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> 1,1 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 - duszenie.
<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	

23.01.2024

**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 <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g <u>w tym cukry:</u> 10,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szyńka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata	100 g 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g 50 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 715 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 12,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g <u>w tym cukry:</u> 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 2211 kcal <b>Białko:</b> 111,3 g <b>Tłuszcze:</b> 118,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 35,7 g <b>Węglowodany:</b> 185,0 g <u>w tym cukry:</u> 36,9 g <b>Błonnik:</b> 22,6 g <b>Sól:</b> 6,6 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 37,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,9 g <u>Węglowodany:</u> 47,6 g <u>w tym cukry:</u> 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta mięsna Jabłko	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g	II kolacja	Sałatka gyros	150 g	VII, IX, X	

23.01.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,4 g <u>w tym cukry:</u> 10,4 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szyunka 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> 715 kcal <u>Białko:</u> 23,4 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 12,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,5 g <u>w tym cukry:</u> 16,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 2067 kcal <b>Białko:</b> 75,3 g <b>Tłuszcze:</b> 89,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 42,0 g <b>Węglowodany:</b> 238,9 g <u>w tym cukry:</u> 32,3 g <b>Błonnik:</b> 15,1 g <b>Sól:</b> 4,9 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g <u>w tym cukry:</u> 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 178 kcal <u>Białko:</u> 0,8 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0 g <u>Węglowodany:</u> 44,0 g <u>w tym cukry:</u> 0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Mus truskawkowy	150 g	VII, IX, X	



24.01.2024

**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> 605 kcal <u>Białko:</u> 15,5 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 89,9 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Kartacze z mięsem Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I, III, IX, X VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 1976 kcal <b>Białko:</b> 64,1 g <b>Tłuszcze:</b> 84,2 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 33,9 g <b>Węglowodany:</b> 227,6 g w tym cukry: 36,0 g <b>Błonnik:</b> 15,6 g <b>Sól:</b> 6,2 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - 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% Pasztet 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> 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	

24.01.2024

**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 <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% 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> 605 kcal <u>Białko:</u> 15,5 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 89,9 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Kartacze z mięsem Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I, III, IX, X VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 1913 kcal <b>Białko:</b> 67,5 g <b>Tłuszcze:</b> 77,2 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 33,7 g <b>Węglowodany:</b> 225,2 g w tym cukry: 44,3 g <b>Błonnik:</b> 11,5 g <b>Sól:</b> 5,3 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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	
<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	

24.01.2024

**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> 605 kcal <u>Białko:</u> 15,5 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 89,9 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Kartacze z mięsem Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I, III, IX, X VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 1882 kcal <b>Białko:</b> 62,3 g <b>Tłuszcze:</b> 82,8 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 33,5 g <b>Węglowodany:</b> 212,4 g w tym cukry: 36,2 g <b>Błonnik:</b> 17,6 g <b>Sól:</b> 6,1 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - pieczenie.
<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% Pasztet 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> 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	

24.01.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<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> 605 kcal <u>Białko:</u> 15,5 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 89,9 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Kartacze z mięsem Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I, III, IX, X  VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 1769 kcal <b>Białko:</b> 60,7 g <b>Tłuszcze:</b> 80,5 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 33,2 g <b>Węglowodany:</b> 188,0 g w tym cukry: 34,8 g <b>Błonnik:</b> 12,3 g <b>Sól:</b> 4,2 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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> 3,2 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	
<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	

25.01.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 659 kcal <u>Białko:</u> 18,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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> 572 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g w tym cukry: 13,5 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet drobiowy Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I  III, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 1805 kcal <b>Białko:</b> 71,8 g <b>Tłuszcze:</b> 69,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 30,5 g <b>Węglowodany:</b> 227,3 g w tym cukry: 26,2 g <b>Błonnik:</b> 15,7 g <b>Sól:</b> 4,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 411 kcal <u>Białko:</u> 11,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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% Galaretką 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 - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 163 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> 0,2 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

25.01.2024

**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> 572 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,6 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g w tym cukry: 13,5 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet drobiowy Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I III, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 1781 kcal <b>Białko:</b> 72,7 g <b>Tłuszcze:</b> 67,8 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 30,2 g <b>Węglowodany:</b> 224,4 g w tym cukry: 42,7 g <b>Błonnik:</b> 12,5 g <b>Sól:</b> 5,2 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.
<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% Galaretką 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> 163 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> 0,2 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

25.01.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<u>Wartość energetyczna:</u> 567 kcal <u>Białko:</u> 23,6 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 43,4 g <u>w tym cukry:</u> 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> 572 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g <u>w tym cukry:</u> 13,5 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet drobiowy Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I III, IX, X	<b>Wartość energetyczna:</b> 1670 kcal <b>Białko:</b> 75,6 g <b>Tłuszcze:</b> 71,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 31,0 g <b>Węglowodany:</b> 188,0 g <u>w tym cukry:</u> 20,6 g <b>Błonnik:</b> 18,9 g <b>Sól:</b> 4,7 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 368 kcal <u>Białko:</u> 10,2 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 40,1 g <u>w tym cukry:</u> 1,8 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretką 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> 163 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> 0,2 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

25.01.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 621 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 69,1 g <u>w tym cukry:</u> 20,4 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g</p>	śniadanie	<p>Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Sałata Ogórek kiszony Dżem</p>	<p>250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g</p>	<p>I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII III, VII, IX</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 572 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g <u>w tym cukry:</u> 13,5 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	obiad	<p>Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet drobiowy Surówka z białej kapusty Kompot</p>	<p>250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml</p>	<p>VII, IX, X I III, IX, X</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 1871 kcal <b>Białko:</b> 77,4 g <b>Tłuszcze:</b> 71,3 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 31,8 g <b>Węglowodany:</b> 234,4 g <b>w tym cukry:</b> 37,8 g <b>Błonnik:</b> 14,1 g <b>Sól:</b> 4,2 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 515 kcal <u>Białko:</u> 17,2 g <u>Tłuszcze:</u> 22,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 60,8 g <u>w tym cukry:</u> 1,2 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g</p>	kolacja	<p>Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Mandarynka</p>	<p>250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 163 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> 0,2 g</p>	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	



26.01.2024

**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  VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 593 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 11,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,2 g <u>Węglowodany:</u> 102,1 g w tym cukry: 8,6 g <u>Błonnik:</u> 13,0 g <u>Sól:</u> 0,8 g	obiad	Zupa brokułowa Ryż Kompot Kapusta kiszona Kotlet z jaj	250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g	I, VI, IX, X I  I, III, IV	<b>Wartość energetyczna:</b> 1904 kcal <b>Białko:</b> 64,7 g <b>Tłuszcze:</b> 85,3 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 29,2 g <b>Węglowodany:</b> 223,3 g w tym cukry: 24,6 g <b>Błonnik:</b> 20,6 g <b>Sól:</b> 3,0 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 491 kcal <u>Białko:</u> 8,2 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <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	
<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	

26.01.2024

**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 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  VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 630 kcal <u>Białko:</u> 24,7 g <u>Tłuszcze:</u> 11,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,0 g <u>Węglowodany:</u> 110,0 g w tym cukry: 5,0 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Kalafiorowa Ryż Kotlet z jaj Kompot Kapusta kiszona	250 ml 200 g 100 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I I, III, IV	<b>Wartość energetyczna:</b> 1969 kcal <b>Białko:</b> 78,2 g <b>Tłuszcze:</b> 84,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g <b>Węglowodany:</b> 223,5 g w tym cukry: 16,2 g <b>Błonnik:</b> 19,2 g <b>Sól:</b> 2,7 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <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> 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	

26.01.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 568 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 49,3 g <u>w tym cukry:</u> 5,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,2 g</p>	śniadanie	<p>Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII VII VII VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 512 kcal <u>Białko:</u> 19,1 g <u>Tłuszcze:</u> 7,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,4 g <u>Węglowodany:</u> 95,0 g <u>w tym cukry:</u> 5,0 g <u>Błonnik:</u> 9,0 g <u>Sól:</u> 0,8 g</p>	obiad	<p>Barszcz czerwony Ryż Kotlet z jaj Kompot Kapusta kiszona</p>	<p>250 ml 200 g 100 g 250 ml 100 g</p>	<p>I, VII, IX, X I I, III, IV</p>	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 1729 kcal <b>Białko:</b> 54,2 g <b>Tłuszcze:</b> 80,7 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 29,5 g <b>Węglowodany:</b> 197,2 g <b>w tym cukry:</b> 14,5 g <b>Błonnik:</b> 24,6 g <b>Sól:</b> 3,0 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 448 kcal <u>Białko:</u> 7,0 g <u>Tłuszcze:</u> 24,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 49,0 g <u>w tym cukry:</u> 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	kolacja	<p>Herbata Chleb razowy Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g <u>w tym cukry:</u> 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g</p>	II kolacja	Sałatka grecka	120 g	IX	

26.01.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 563 kcal <u>Białko:</u> 19,2 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,3 g <u>Węglowodany:</u> 51,0 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 1,1 g</p>	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  VII	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 512 kcal <u>Białko:</u> 19,1 g <u>Tłuszcze:</u> 7,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,4 g <u>Węglowodany:</u> 95,0 g <u>w tym cukry:</u> 5,0 g <u>Błonnik:</u> 9,0 g <u>Sól:</u> 0,8 g</p>	obiad	Barszcz czerwony Ryż Kotlet z jaj Kompot Kapusta kiszona	250 ml 200 g 100 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I I, III, IV	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 1662 kcal <b>Białko:</b> 53,0 g <b>Tłuszcze:</b> 67,1 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 30,5 g <b>Węglowodany:</b> 214,7 g <b>w tym cukry:</b> 24,7 g <b>Błonnik:</b> 14,2 g <b>Sól:</b> 2,8 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g <u>w tym cukry:</u> 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	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	
<p><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</p>	II kolacja	Serek Danio	100 g	VII	

27.01.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><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</p>	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	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g</p>	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 1949 kcal <b>Białko:</b> 76,5 g <b>Tłuszcze:</b> 86,6 g w tym nasycone <b>kwasy tłuszczowe:</b> 40,3 g <b>Węglowodany:</b> 217,7 g w tym cukry: 51,3 g <b>Błonnik:</b> 16,6 g <b>Sól:</b> 4,9 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><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</p>	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	
<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	Sok warzywno-owocowy	100 ml		

27.01.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 669 kcal <u>Białko:</u> 38,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 49,5 g <u>w tym cukry:</u> 3,3 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	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	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g <u>w tym cukry:</u> 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g</p>	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	<p><b>Wartość energetyczna:</b> 1991 kcal <b>Białko:</b> 88,3 g <b>Tłuszcze:</b> 87,3 g <b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 40,8 g <b>Węglowodany:</b> 216,4 g <b>w tym cukry:</b> 52,7 g <b>Błonnik:</b> 13,1 g <b>Sól:</b> 4,9 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 397 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 45,3 g <u>w tym cukry:</u> 1,0 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 1,8 g</p>	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	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g</p>	II kolacja	Sok warzywno-owocowy	100 ml		

27.01.2024

**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> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 1914 kcal <b>Białko:</b> 78,9 g <b>Tłuszcze:</b> 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g <b>Węglowodany:</b> 208,4 g w tym cukry: 52,7 g <b>Błonnik:</b> 20,8 g <b>Sól:</b> 5,0 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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	
<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		

27.01.2024

**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> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	<b>Wartość energetyczna:</b> 2022 kcal <b>Białko:</b> 83,9 g <b>Tłuszcze:</b> 89,1 g w tym nasycone <b>kwasy tłuszczowe:</b> 43,0 g <b>Węglowodany:</b> 224,0 g w tym cukry: 59,4 g <b>Błonnik:</b> 13,0 g <b>Sól:</b> 4,7 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 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> 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		



28.01.2024

**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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 21,0 g <u>Węglowodany:</u> 116,1 g w tym cukry: 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% Kielbasa 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> 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 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> 2327 kcal <b>Białko:</b> 88,8 g <b>Tłuszcze:</b> 114,4 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 43,3 g <b>Węglowodany:</b> 262,1 g w tym cukry: 45,7 g <b>Błonnik:</b> 14,6 g <b>Sól:</b> 4,2 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> 2,7 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g  10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

28.01.2024

**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	
<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> 1,1 g	obiad	Rosół z makaronem Schab w sosie 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> 2234 kcal <b>Białko:</b> 91,1 g <b>Tłuszcze:</b> 96,1 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 39,8 g <b>Węglowodany:</b> 266,2 g w tym cukry: 48,0 g <b>Błonnik:</b> 12,7 g <b>Sól:</b> 5,0 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.
<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> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

28.01.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<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% Kielbasa 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	
<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> 2284 kcal <b>Białko:</b> 87,0 g <b>Tłuszcze:</b> 113,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,3 g <b>Węglowodany:</b> 246,9 g w tym cukry: 34,0 g <b>Błonnik:</b> 19,7 g <b>Sól:</b> 4,3 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> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

28.01.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

	<b>Nazwa posiłku</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość [g, ml]</b>	<b>Alergeny</b>	
<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	
<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> 2372 kcal <b>Białko:</b> 91,8 g <b>Tłuszcze:</b> 113,7 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 44,7 g <b>Węglowodany:</b> 271,1 g w tym cukry: 46,1 g <b>Błonnik:</b> 12,5 g <b>Sól:</b> 5,0 g  Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

Opracowała:  
Katarzyna Gajda