

# Jadłospis 03.11-09.11.2025

| 03.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                     |                                                                               |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                                                                                     |                                                                               |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                                      | Ilość [g, ml]                                                                 | Alergeny                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>760 kcal<br><u>Białko:</u> 41,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 6,13 g<br><u>Sól:</u> 3,56 g | śniadanie     | Płatki jęczmienne na mleku<br>Herbata<br>Chleb żytni<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Ser biały<br>Ogórek zielony<br>Papryka czerwona | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | I, VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2374 kcal<br><b>Białko:</b> 92,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 105,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>38,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>274,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,4 g<br><b>Błonnik:</b> 23,63 g<br><b>Sól:</b> 6,68 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 33,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 22,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 120,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 20,0 g<br><u>Błonnik:</u> 12,8 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Gulasz wieprzowy<br>Buraczki<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot                                                                        | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                                   | VI, IX, X<br>VII, IX<br><br>I                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>701 kcal<br><u>Białko:</u> 11,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 48,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 2,7 g<br><u>Błonnik:</u> 4,7 g<br><u>Sól:</u> 2,12 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>Sałata                                                            | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br><br>10 g                                    | I, VI, VII, XI<br>VII<br>III, VII, IX                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>103 kcal<br><u>Białko:</u> 5,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 3,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 13,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g       | II kolacja    | Serek homogenizowany                                                                                                                                | 100 g                                                                         | VII                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

03.11.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|                                                                                                                                                                                                                                                       | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                          | Ilość [g, ml]                                                         | Alergeny                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>767 kcal<br><u>Białko:</u> 44,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 17,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 94,8 g<br>w tym cukry: 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,8 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g   | śniadanie     | Płatki owsiane na mleku<br>Herbata<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Pomidor<br>Ser biały | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>50 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br><br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2374 kcal<br><b>Białko:</b> 95,7 g<br><b>Tłuszcze:</b> 107,0 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>39,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>275,4 g<br>w tym cukry: 40,5 g<br><b>Błonnik:</b> 18,9 g<br><b>Sól:</b> 6,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 33,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 22,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 120,7 g<br>w tym cukry: 20,0 g<br><u>Błonnik:</u> 12,8 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Gulasz wieprzowy<br>Buraczki<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot                                            | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                           | VI, IX, X<br>VII, IX<br><br>I                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>694 kcal<br><u>Białko:</u> 13,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,2 g<br>w tym cukry: 2,6 g<br><u>Błonnik:</u> 2,3 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g   | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>Sałata                                      | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br><br>10 g                            | I, VI, VII, XI<br>VII<br>III, VII, IX                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>103 kcal<br><u>Białko:</u> 5,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 3,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 2,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 13,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g       | II kolacja    | Serek homogenizowany                                                                                                    | 100 g                                                                 | VII                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

03.11.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|                                                                                                                                                                                                                                                           | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                        | Ilość [g, ml]                                                         | Alergeny                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>708 kcal<br><u>Białko:</u> 41,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,7 g<br><u>Sól:</u> 3,3 g   | śniadanie     | Płatki owsiane na mleku<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Ser biały<br>Ogórek zielony<br>Papryka czerwona | 250 ml<br><br>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2243 kcal<br><b>Białko:</b> 89,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 108,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>37,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>253,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 31,7 g<br><b>Błonnik:</b> 28,0 g<br><b>Sól:</b> 6,57 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 33,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 22,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 120,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 20,0 g<br><u>Błonnik:</u> 12,8 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Gulasz wieprzowy<br>Buraczki<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot                                                          | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                           | VI, IX, X<br>VII, IX<br><br>I                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>658 kcal<br><u>Białko:</u> 10,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 41,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,2 g<br><u>Błonnik:</u> 7,5 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g   | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>Sałata                                                     | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br><br>10 g                            | I, VI, VII, XI<br>VII<br>III, VII, IX                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>67 kcal<br><u>Białko:</u> 4,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 3,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 0,17 g       | II kolacja    | Jogurt naturalny                                                                                                                      | 100 g                                                                 | I, VII                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| 03.11.2025                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA DZIECIĘCA                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                          |                                                                               |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                                           | Ilość [g, ml]                                                                 | Alergeny                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>763 kcal<br><u>Białko:</u> 43,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 34,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 97,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,13 g<br><u>Sól:</u> 3,56 g | śniadanie     | Płatki owsiane na mleku<br>Herbata owocowa<br>Chleb żytni<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Ser biały<br>Ogórek zielony<br>Papryka czerwona | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2377 kcal<br><b>Białko:</b> 93,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 109,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>38,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>269,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,4 g<br><b>Błonnik:</b> 21,93 g<br><b>Sól:</b> 6,68 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie,<br>- duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 33,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 22,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 120,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 20,0 g<br><u>Błonnik:</u> 12,8 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Gulasz wieprzowy<br>Buraczki<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot                                                                             | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                                   | VI, IX, X<br>VII, IX<br><br>I                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>701 kcal<br><u>Białko:</u> 11,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 48,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 2,7 g<br><u>Błonnik:</u> 4,0 g<br><u>Sól:</u> 2,12 g  | kolacja       | Herbata owocowa<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br>Sałata                                                         | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>10 g                                        | I, VI, VII, XI<br>VII<br>III, VII, IX                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>103 kcal<br><u>Białko:</u> 5,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 3,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 13,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g       | II kolacja    | Serek homogenizowany                                                                                                                                     | 100 g                                                                         | VII                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

04.11.2025

## DIETA PODSTAWOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                         | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>653 kcal<br><u>Białko:</u> 32,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 58,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 10,8 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Chleb żytni<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Szynka gotowana<br>Pomidor<br>Ser żółty<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>50 g<br>40 g<br>50 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>573 kcal<br><u>Białko:</u> 19,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 82,5 g<br><u>w tym cukry:</u> 16,1 g<br><u>Błonnik:</u> 5,9 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g  | obiad         | Barszcz biały<br>Makaron z serem i musem owocowym<br>Kompot                                                            | 250 ml<br>270 g<br>250 ml                                               | VII, IX, X<br>I, III, VII                                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2139 kcal<br><b>Białko:</b> 91,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 106,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>43,8 g<br><b>Węglowodany:</b><br>199,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 35,9 g<br><b>Błonnik:</b> 14,5 g<br><b>Sól:</b> 7,0 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>719 kcal<br><u>Białko:</u> 17,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 54,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,0 g<br><u>Błonnik:</u> 3,5 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Pasta mięsna<br>Jabłko                                                  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g    | II kolacja    | Serek wiejski                                                                                                          | 200 g                                                                   | VII                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

04.11.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                           | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>545 kcal<br><u>Białko:</u> 29,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 21,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 12,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 59,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,1 g<br><u>Błonnik:</u> 4,0 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Szynka gotowana<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>571 kcal<br><u>Białko:</u> 20,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 17,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 83,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 17,2 g<br><u>Błonnik:</u> 8,2 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Ryżanka<br>Makaron z serem i musem owocowym<br>Kompot                                                                    | 250 ml<br>270 g<br>250 ml                                               | VII, IX, X<br>I, III, VII                                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2022 kcal<br><b>Białko:</b> 89,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 96,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>41,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>199,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 38,2 g<br><b>Błonnik:</b> 18,0 g<br><b>Sól:</b> 6,1 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>712 kcal<br><u>Białko:</u> 18,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 52,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Pasta mięsna<br>Jabłko                                                          | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X                            | <u>w tym cukry:</u> 38,2 g<br><b>Błonnik:</b> 18,0 g<br><b>Sól:</b> 6,1 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g    | II kolacja    | Serek wiejski                                                                                                            | 200 g                                                                   | VII                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   |

04.11.2025

## DIETA CUKRZYCOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                | Ilość [g, ml]                                                   | Alergeny                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>602 kcal<br><u>Białko:</u> 31,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 18,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 50,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 10,6 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie     | Jogurt naturalny<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Szynka gotowana<br>Pomidor<br>Ser żółty<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>441 kcal<br><u>Białko:</u> 21,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 9,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 13,1 g<br><u>Błonnik:</u> 9,8 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g   | obiad         | Barszcz biały<br>Makaron razowy z serem i musem owocowym<br>Kompot                                            | 250 ml<br>270 g<br>250 ml                                       | VII, IX, X<br>I, III, VII                    | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1913 kcal<br><b>Białko:</b> 91,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 97,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>35,6 g<br><b>Węglowodany:</b><br>171,5 g<br><u>w tym cukry:</u> 33,2 g<br><b>Błonnik:</b> 22,8 g<br><b>Sól:</b> 7,1 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>676 kcal<br><u>Białko:</u> 16,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,5 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g   | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Pasta mięsna<br>Jabłko                                                | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                         | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g    | II kolacja    | Serek wiejski                                                                                                 | 200 g                                                           | VII                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

04.11.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                   | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>657 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 57,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 10,4 g<br><u>Błonnik:</u> 4,1 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Szynka gotowana<br>Pomidor<br>Ser żółty<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>50 g<br>40 g<br>50 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>571 kcal<br><u>Białko:</u> 20,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 17,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 83,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 17,2 g<br><u>Błonnik:</u> 8,2 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Ryżanka<br>Makaron z serem i musem owocowym<br>Kompot                                                                            | 250 ml<br>270 g<br>250 ml                                               | VII, IX, X<br>I, III, VII                                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1933 kcal<br><b>Białko:</b> 71,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 73,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>35,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>246,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 33,5 g<br><b>Błonnik:</b> 16,3 g<br><b>Sól:</b> 4,4 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>517 kcal<br><u>Białko:</u> 17,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 23,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 13,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,9 g<br><u>Sól:</u> 1,1 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Jabłko                                                              | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>188 kcal<br><u>Białko:</u> 0,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0 g<br><u>Węglowodany:</u> 44,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,1 g<br><u>Sól:</u> 0 g           | II kolacja    | Mus truskawkowy                                                                                                                  | 200 g                                                                   | VII, IX, X                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

05.11.2025

## DIETA PODSTAWOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                              | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>662 kcal<br><u>Białko:</u> 21,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 63,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Serek topiony<br>Ogórek zielony<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>510 kcal<br><u>Białko:</u> 25,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 17,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 59,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Kompot                      | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>I<br>VI, IX, X                                        | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1829 kcal<br><b>Białko:</b> 67,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 84,8 g<br><u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u><br>33,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>193,5 g<br><u><b>w tym cukry:</b></u> 33,5 g<br><b>Błonnik:</b> 15,9 g<br><b>Sól:</b> 4,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>588 kcal<br><u>Białko:</u> 20,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 53,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 4,0 g<br><u>Sól:</u> 2,3 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Paszтет pieczony z warzywami<br>Ogórek kiszony                               | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, X                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>69 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 17,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 10,4 g<br><u>Błonnik:</u> 0,1 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja    | Kisiel                                                                                                                      | 100 g                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

05.11.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                         | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>660 kcal<br><u>Białko:</u> 25,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 70,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 18,2 g<br><u>Błonnik:</u> 3,7 g<br><u>Sól:</u> 2,5 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Szynka drobiowa<br>Sałata<br>Banan | 100 g<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g<br>50 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1766 kcal<br><b>Białko:</b> 71,3 g<br><b>Tłuszcze:</b> 77,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 191,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 41,8 g<br><b>Błonnik:</b> 11,8 g<br><b>Sól:</b> 3,7 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>510 kcal<br><u>Białko:</u> 25,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 17,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 59,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka gotowana<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Kompot        | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>I<br>VI, IX, X                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>527 kcal<br><u>Białko:</u> 20,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 29,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 44,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,5 g<br><u>Błonnik:</u> 2,2 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa krakowska<br>Ogórek                                                  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>30 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>69 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 17,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 10,4 g<br><u>Błonnik:</u> 0,1 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja    | Kisiel                                                                                                                 | 100 g                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

05.11.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                     | Ilość [g, ml]                                                   | Alergeny                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>611 kcal<br><u>Białko:</u> 20,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 34,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,6 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie     | Jogurt naturalny<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Serek topiony<br>Ogórek zielony<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1694 kcal<br><b>Białko:</b> 66,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 83,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 168,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 23,3 g<br><b>Błonnik:</b> 17,9 g<br><b>Sól:</b> 4,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>510 kcal<br><u>Białko:</u> 25,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 17,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 59,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Kompot             | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                     | VII, IX, X<br>I<br>VI, IX, X                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>545 kcal<br><u>Białko:</u> 19,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 1,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,0 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Paszтет pieczony z warzywami<br>Ogórek kiszony                             | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                         | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, X                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>28 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 7,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,1 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g      | II kolacja    | Kisiel bez cukru                                                                                                   | 100 g                                                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

05.11.2025

## DIETA DZIECIĘCA

|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                        | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>516 kcal<br><b>Białko:</b> 18,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 34,0 g<br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 15,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 33,1 g<br><b>w tym cukry:</b> 8,7 g<br><b>Błonnik:</b> 3,5 g<br><b>Sól:</b> 1,4 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Serek topiony<br>Ogórek zielony<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1622 kcal<br><b>Białko:</b> 64,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 81,1 g<br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 33,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 153,9 g<br><b>w tym cukry:</b> 23,7 g<br><b>Błonnik:</b> 11,6 g<br><b>Sól:</b> 2,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- pieczenie. |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>510 kcal<br><b>Białko:</b> 25,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 17,2 g<br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 2,1 g<br><b>Węglowodany:</b> 59,3 g<br><b>w tym cukry:</b> 12,7 g<br><b>Błonnik:</b> 5,8 g<br><b>Sól:</b> 0,3 g | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z czerwonej kapusty<br>Kompot                                | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>I<br>VI, IX, X                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>527 kcal<br><b>Białko:</b> 20,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 29,9 g<br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 15,4 g<br><b>Węglowodany:</b> 44,4 g<br><b>w tym cukry:</b> 0,5 g<br><b>Błonnik:</b> 2,2 g<br><b>Sól:</b> 0,9 g | kolacja       | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kielbasa krakowska<br>Ogórek kiszony                                                 | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>20 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, X                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>69 kcal<br><b>Białko:</b> 0,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 0,0 g<br><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b> 0,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 17,1 g<br><b>w tym cukry:</b> 10,4 g<br><b>Błonnik:</b> 0,1 g<br><b>Sól:</b> 0,0 g    | II kolacja    | Kisiel                                                                                                                                | 100 g                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

06.11.2025

## DIETA PODSTAWOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                                  | Ilość [g, ml]                                                            | Alergeny                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>710 kcal<br><u>Białko:</u> 28,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 82,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 23,3 g<br><u>Błonnik:</u> 6,1 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Płatki jęczmienne na mleku<br>Wędlina drobiowa<br>Dżem<br>Papryka czerwona<br>Ogórek kiszony | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>100 g<br>50 g<br>10 g<br>20 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII<br><br>I, VI, VII, X | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1764 kcal<br><b>Białko:</b> 70,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 65,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>31,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>229,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,2 g<br><b>Błonnik:</b> 19,8 g<br><b>Sól:</b> 4,8 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g   | obiad         | Kluski lane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Pulpet w sosie                                                | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>120 g                              | I, VI, IX, X<br>I<br><br>III, X<br><br>III, IX, X                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>425 kcal<br><u>Białko:</u> 11,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 50,5 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,3 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Galaretk<br>mięsno-warzywna<br>Pomarańcza                                                        | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII, IX, X                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>146 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 4,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 23,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 0,7 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g     | II kolacja    | Ciasto drożdżowe                                                                                                                                | 50 g                                                                     | I, III, VII                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 06.11.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                  | Ilość [g, ml]                                                            | Alergeny                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>730 kcal<br><u>Białko:</u> 29,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 30,5 g<br><u>Błonnik:</u> 5,3 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Sałata<br>Dżem<br>Jabłko<br>Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g<br>50 g<br>50 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, VII, X<br><br><br><br>I, VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1785 kcal<br><b>Białko:</b> 72,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 65,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>31,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>240,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 47,9 g<br><b>Błonnik:</b> 18,8 g<br><b>Sól:</b> 5,4 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g   | obiad         | Kluski lane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Pulpet w sosie                                | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>120 g                              | I, VI, IX, X<br>I<br><br>III, X<br><br>III, IX, X                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>426 kcal<br><u>Białko:</u> 12,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 50,5 g<br><u>w tym cukry:</u> 5,4 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Galaretk<br>mięsno-warzywna<br>Pomarańcza                                              | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII, IX, X                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>146 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 4,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 23,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 0,7 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g     | II kolacja    | Ciasto drożdżowe                                                                                                                | 50 g                                                                     | I, III, VII                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 06.11.2025                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                 |                                                                  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                        |               |                                                                                                                                 |                                                                  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                  | Ilość [g, ml]                                                    | Alergeny                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>890 kcal<br><u>Białko:</u> 54,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 51,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 27,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 7,4 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | śniadanie     | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Ogórek kiszony<br>Sałata<br>Wędlina drobiowa<br>Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>30 g<br>10 g<br>50 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br>I, VI, VII, X<br>I, VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1819 kcal<br><b>Białko:</b> 94,7 g<br><b>Tłuszcze:</b> 85,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>43,1 g<br><b>Węglowodany:</b><br>185,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 22,8 g<br><b>Błonnik:</b> 23,3 g<br><b>Sól:</b> 5,0 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Kluski lane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Pulpet w sosie                                | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>120 g                      | I, VI, IX, X<br>I<br><br>III, X<br>III, IX, X               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>391 kcal<br><u>Białko:</u> 10,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 45,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,5 g<br><u>Błonnik:</u> 6,1 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Galaretk<br>mięsno-warzywna<br>Jabłko                                                   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII, IX, X                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>55 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 2,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 5,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 1,5 g<br><u>Sól:</u> 0,2 g      | II kolacja    | Ciasto drożdżowe bez cukru                                                                                                      | 50 g                                                             | I, III, VII                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 06.11.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA DZIECIĘCA                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                           | Ilość [g, ml]                                                            | Alergeny                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 42,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 43,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 26,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 24,7 g<br><u>Błonnik:</u> 3,4 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie     | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Sałata<br>Ogórek kiszony<br>Dżem<br>Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g<br>30 g<br>50 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br><br><br>I, VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1987 kcal<br><b>Białko:</b> 87,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 78,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>42,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>244,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 42,2 g<br><b>Błonnik:</b> 18,7 g<br><b>Sól:</b> 4,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>duszenie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g   | obiad         | Kluski lane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Pulpet w sosie                                         | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>120 g                              | I, VI, IX, X<br>I<br><br>III, X<br><br>III, IX, X                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>478 kcal<br><u>Białko:</u> 14,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 5,5 g<br><u>Błonnik:</u> 3,9 g<br><u>Sól:</u> 1,1 g  | kolacja       | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Pomarańcza                                                          | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII, IX, X                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>146 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 4,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 23,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 0,7 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g     | II kolacja    | Ciasto drożdżowe                                                                                                                         | 50 g                                                                     | I, III, VII                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

07.11.2025

## DIETA PODSTAWOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                             | Ilość [g, ml]                                                    | Alergeny                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>619 kcal<br><u>Białko:</u> 21,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 60,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 3,2 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Jogurt owocowy<br>Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem<br>Jajko z majonezem<br>Sałata | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>100 g<br>50 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>575 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                                               | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                      | I, VI, IX, X<br>I, III<br>I                                  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1813 kcal<br><b>Białko:</b> 61,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 73,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>28,6 g<br><b>Węglowodany:</b><br>203,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 37,6 g<br><b>Błonnik:</b> 21,0 g<br><b>Sól:</b> 3,1 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>491 kcal<br><u>Białko:</u> 8,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 57,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,0 g<br><u>Błonnik:</u> 2,8 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g   | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Pomidor<br>Sałatka warzywna                                                                 | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>20 g<br>80 g                           | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>128 kcal<br><u>Białko:</u> 1,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 11,9 g<br><u>Błonnik:</u> 1,7 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja    | Wafle ryżowe z dżemem                                                                                                                      | 20 g                                                             | I, XI                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 07.11.2025                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                             |                                                                  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                             |                                                                  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                              | Ilość [g, ml]                                                    | Alergeny                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>654 kcal<br><u>Białko:</u> 37,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 54,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 7,3 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały z koperkiem<br>Jajko z majonezem<br>Sałata<br>Jogurt owocowy | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>10 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1711 kcal<br><b>Białko:</b> 72,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 66,8 g<br><u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u><br>29,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>213,5 g<br><u><b>w tym cukry:</b></u> 33,9 g<br><b>Błonnik:</b> 20,7 g<br><b>Sól:</b> 3,1 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>445 kcal<br><u>Białko:</u> 24,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 9,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 76,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 10,8 g<br><u>Błonnik:</u> 14,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Ryba gotowana<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Warzywa gotowane<br>Kompot                                      | 250 ml<br>100 g<br>200 g<br>100 g<br>250 ml                      | I, VI, IX, X<br>I<br>I                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>484 kcal<br><u>Białko:</u> 9,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,9 g<br><u>Błonnik:</u> 2,4 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Pomidor<br>Sałatka warzywna                                                        | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>20 g<br>80 g                           | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>128 kcal<br><u>Białko:</u> 1,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 11,9 g<br><u>Błonnik:</u> 1,7 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g   | II kolacja    | Wafle ryżowe z dżemem                                                                                                       | 20 g                                                             | I, XI                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

07.11.2025

## DIETA CUKRZYCOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                    | Ilość [g, ml]                                            | Alergeny                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>568 kcal<br><u>Białko:</u> 21,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 5,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie     | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Jogurt naturalny<br>Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem<br>Jajko z majonezem<br>Sałata | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>100 g<br>50 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>575 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                                      | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml              | I, VI, IX, X<br>I, III<br>I                 | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1668 kcal<br><b>Białko:</b> 59,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 73,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>28,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>202,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 19,4 g<br><b>Błonnik:</b> 28,5 g<br><b>Sól:</b> 3,1 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>448 kcal<br><u>Białko:</u> 7,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Pomidor<br>Sałatka warzywna                                                               | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>20 g<br>80 g                   | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>77 kcal<br><u>Białko:</u> 1,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 15,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,2 g<br><u>Błonnik:</u> 1,2 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja    | Wafle ryżowe                                                                                                                      | 20 g                                                     | I, XI                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 07.11.2025                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA DZIECIĘCA                                                                                                                                                                                                                                         |               |                                                                                                                                                      |                                                                      |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                                       | Ilość [g, ml]                                                        | Alergeny                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>563 kcal<br><u>Białko:</u> 19,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 51,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,8 g<br><u>Sól:</u> 1,1 g | śniadanie     | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem<br>Jajko z majonezem<br>Sałata<br>Jogurt owocowy | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br><br>50 g<br>10 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br>VII<br><br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1750 kcal<br><b>Białko:</b> 60,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 72,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>27,8 g<br><b>Węglowodany:</b><br>221,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 29,3 g<br><b>Błonnik:</b> 20,2 g<br><b>Sól:</b> 3,0 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>575 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                                                         | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                      | I, VI, IX, X<br>I, III<br><br>I                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>484 kcal<br><u>Białko:</u> 9,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,9 g<br><u>Błonnik:</u> 2,4 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Pomidor<br>Sałatka warzywna                                                                         | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>20 g<br>80 g                               | I, VI, VII, XI<br>VII<br><br>I, III, VII, IX, X                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>128 kcal<br><u>Białko:</u> 1,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 11,9 g<br><u>Błonnik:</u> 1,7 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g   | II kolacja    | Wafle ryżowe z dżemem                                                                                                                                | 20 g                                                                 | I, XI                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

08.11.2025

## DIETA PODSTAWOWA

|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                             | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>620 kcal<br><u>Białko:</u> 27,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 48,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 2,2 g<br><u>Błonnik:</u> 6,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Ogórek zielony<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>20 g<br>20 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 37,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 89,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g  | obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Ryż<br>Kompot<br>Biała kapusta<br>Kurczak w sosie porowym                                   | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>100 g                             | I, VI, IX, X<br>I<br>I, III, VII, IX, X                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1698 kcal<br><b>Białko:</b> 76,7 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>36,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>195,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 16,3 g<br><b>Błonnik:</b> 19,4 g<br><b>Sól:</b> 3,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>404 kcal<br><u>Białko:</u> 10,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 1,1 g<br><u>Błonnik:</u> 3,6 g<br><u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek                                  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja    | Galaretka z owocami                                                                                                        | 150 ml                                                                  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

08.11.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|                                                                                                                                                                                                                                                         | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                              | Ilość [g, ml]                                                          | Alergeny                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>669 kcal<br><u>Białko:</u> 38,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,5 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,3 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g<br>100g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>612 kcal<br><u>Białko:</u> 39,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 88,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 11,4 g<br><u>Błonnik:</u> 9,2 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Ryż<br>Kompot<br>Warzywa gotowane<br>Kurczak w sosie porowym                                 | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>100 g                            | I, VI, IX, X<br>I<br>I, III, VII, IX, X                        | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1722 kcal<br><b>Białko:</b> 90,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 66,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>34,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>193,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 24,0 g<br><b>Błonnik:</b> 16,5 g<br><b>Sól:</b> 3,7 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>397 kcal<br><u>Białko:</u> 11,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 45,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 1,0 g<br><u>Błonnik:</u> 2,2 g<br><u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek                                         | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja    | Galaretka z owocami                                                                                                         | 150 ml                                                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

08.11.2025

## DIETA CUKRZYCOWA

|                                                                                                                                                                                                                                              | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                          | Ilość [g, ml]                                                   | Alergeny                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>628 kcal<br><u>Białko:</u> 31,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 20,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,6 g<br>w tym cukry: 3,2 g<br><u>Błonnik:</u> 6,9 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Jogurt naturalny<br>Ser żółty<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 37,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 89,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g  | obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Ryż<br>Kompot<br>Biała kapusta<br>Kurczak w sosie porowym                | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>100 g                     | I, VI, IX, X<br>I<br>I, III, VII, IX, X    | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1643 kcal<br><b>Białko:</b> 80,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,7 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>36,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>179,7 g<br>w tym cukry: 9,4 g<br><b>Błonnik:</b> 23,0 g<br><b>Sól:</b> 3,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>361 kcal<br><u>Białko:</u> 9,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 40,2 g<br>w tym cukry: 1,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 1,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek                      | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>24 kcal<br><u>Białko:</u> 2,6 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,6 g<br>w tym cukry: 0,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,2 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja    | Galaretka bez cukru                                                                                     | 150 ml                                                          | VII                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

08.11.2025

## DIETA DZIECIĘCA

|                                                                                                                                                                                                                                               | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                           | Ilość [g, ml]                                                    | Alergeny                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>619 kcal<br><u>Białko:</u> 29,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br>w tym cukry: 1,4 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | śniadanie     | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Wędlina drobiowa<br>Sałata<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>100 g<br>10 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VI, X<br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 32,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 13,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 103,6 g<br>w tym cukry: 9,2 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,1 g  | obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Ryż<br>Kompot<br>Biała kapusta<br>Kurczak w sosie porowym                                 | 250 ml<br>200 g<br>250 ml<br>100 g<br>100 g                      | I, VI, IX, X<br>I<br>I, III, VII, IX, X                        | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1791 kcal<br><b>Białko:</b> 79,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 70,1 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>33,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>215,8 g<br>w tym cukry: 28,9 g<br><b>Błonnik:</b> 14,8 g<br><b>Sól:</b> 3,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>478 kcal<br><u>Białko:</u> 16,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 21,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 13,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,6 g<br>w tym cukry: 10,0 g<br><u>Błonnik:</u> 3,0 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | kolacja       | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ogonówka<br>Banan                                                       | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g                           | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br>w tym cukry: 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja    | Galaretka z owocami                                                                                                      | 150 ml                                                           |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

09.11.2025

## DIETA PODSTAWOWA

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

09.11.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

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

09.11.2025

## DIETA CUKRZYCOWA

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

09.11.2025

## DIETA DZIECIĘCA

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