

# Jadłospis 22.12 -28.12.2025

| 22.12.2025                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                  |                                                                               |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 owsiane 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>2298 kcal<br><b>Białko:</b> 98,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 110,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>42,4 g<br><b>Węglowodany:</b><br>265,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 31,7 g<br><b>Błonnik:</b> 19,13 g<br><b>Sól:</b> 6,88 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>734 kcal<br><u>Białko:</u> 24,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 25,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 12,3 g<br><u>Błonnik:</u> 8,3 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Barszcz biały<br>Cepeliny z farszem ruskim i zasmażką<br>Kompot<br>Surówka z czerwonej kapusty                                                   | 250 ml<br>270 g<br><br>250 ml<br>100 g                                        | VII, IX, X<br>I, VII, IX                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <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                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

22.12.2025

**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>tłuszczowe: 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>2268 kcal<br><b>Białko:</b> 86,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 105,9 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>40,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>265,8 g<br>w tym cukry: 32,8 g<br><b>Błonnik:</b> 16,1 g<br><b>Sól:</b> 6,8 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>704 kcal<br><u>Białko:</u> 24,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 6,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,1 g<br>w tym cukry: 12,3 g<br><u>Błonnik:</u> 8,3 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Cepeliny z farszem ruskim<br>Kompot<br>Surówka z czerwonej kapusty                                    | 250 ml<br>270 g<br><br>250 ml<br>100 g                                | VII, IX, X<br>I, VII, IX                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <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>tłuszczowe: 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,2 g<br>w tym cukry: 2,6 g<br><u>Błonnik:</u> 4,0 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>tłuszczowe: 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                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

22.12.2025

**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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 15,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,8 g<br>w tym cukry: 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>2167 kcal<br><b>Białko:</b> 80,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 111,1 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>41,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>244,0 g<br>w tym cukry: 24,0 g<br><b>Błonnik:</b> 23,5 g<br><b>Sól:</b> 6,77 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>734 kcal<br><u>Białko:</u> 24,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 25,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 9,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,1 g<br>w tym cukry: 12,3 g<br><u>Błonnik:</u> 8,3 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g | obiad         | Barszcz biały<br>Cepeliny z farszem ruskim i zasmażką<br>Kompot<br>Surówka z czerwonej kapusty                                        | 250 ml<br>270 g<br><br>250 ml<br>100 g                                | VII, IX, X<br>I, VII, IX                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>658 kcal<br><u>Białko:</u> 10,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 41,1 g<br>w tym cukry: 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>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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 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                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

22.12.2025

**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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 97,3 g<br>w tym cukry: 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>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>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2271 kcal<br><b>Białko:</b> 84,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 107,9 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>38,8 g<br><b>Węglowodany:</b><br>270,2 g<br>w tym cukry: 31,7 g<br><b>Błonnik:</b> 17,43 g<br><b>Sól:</b> 6,88 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>704 kcal<br><u>Białko:</u> 24,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 6,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,1 g<br>w tym cukry: 12,3 g<br><u>Błonnik:</u> 8,3 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Cepeliny z farszem ruskim<br>Kompot<br>Surówka z czerwonej kapusty                                                                     | 250 ml<br>270 g<br><br>250 ml<br>100 g                                    | VII, IX, X<br>I, VII, IX                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>701 kcal<br><u>Białko:</u> 11,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 48,1 g<br>w tym cukry: 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>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                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

23.12.2025

**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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 16,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 58,3 g<br>w tym cukry: 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 | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2376 kcal<br><b>Białko:</b> 110,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 117,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 45,6 g<br><b>Węglowodany:</b> 227,7 g<br>w tym cukry: 30,3 g<br><b>Błonnik:</b> 21,6 g<br><b>Sól:</b> 6,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,8 g<br>w tym cukry: 10,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad         | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                     | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                         | VI, IX, X<br>I, III, VII                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>719 kcal<br><u>Białko:</u> 17,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 54,6 g<br>w tym cukry: 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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g     | II kolacja    | Serek wiejski                                                                                                          | 200 g                                                                   | VII                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 23.12.2025                                                                                                                                                                                                                                    |               |                                                                                                                           |                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 12,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 59,1 g<br>w tym cukry: 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>Szyunka 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><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2186 kcal<br><b>Białko:</b> 116,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 97,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 40,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 216,9 g<br>w tym cukry: 30,5 g<br><b>Błonnik:</b> 19,4 g<br><b>Sól:</b> 6,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>735 kcal<br><u>Białko:</u> 47,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 5,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 101,1g<br>w tym cukry: 9,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | obiad         | Krupnik<br>Kotlet schabowy gotowany<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                               | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                     | VI, IX, X<br>I                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>712 kcal<br><u>Białko:</u> 18,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 52,7 g<br>w tym cukry: 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 2,1 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>Wartość energetyczna:</u><br>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g    | II kolacja    | Serek wiejski                                                                                                             | 200 g                                                                   | VII                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

23.12.2025

## 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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 18,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 50,1 g<br>w tym cukry: 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>30 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 | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2282 kcal<br><b>Białko:</b> 108,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 116,2 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,9 g<br><b>Węglowodany:</b> 212,5 g<br>w tym cukry: 30,6 g<br><b>Błonnik:</b> 25,1 g<br><b>Sól:</b> 6,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,8 g<br>w tym cukry: 10,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad         | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                            | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br>250 ml                 | VI, IX, X<br>I, III, VII<br><br>I            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>676 kcal<br><u>Białko:</u> 16,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 6,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,6 g<br>w tym cukry: 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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g     | II kolacja    | Serek wiejski                                                                                                 | 200 g                                                           | VII                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

23.12.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|                                                                                                                                                                                                                                                              | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                   | Ilość [g, ml]                                                           | Alergeny                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Wartość energetyczna:</u></b><br>657 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 16,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 57,4 g<br>w tym cukry: 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><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br><br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2092 kcal<br><b>Białko:</b> 89,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 82,8 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 36,4 g<br><b>Węglowodany:</b> 242,4 g<br>w tym cukry: 38,8 g<br><b>Błonnik:</b> 20,6 g<br><b>Sól:</b> 4,1 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <b><u>Wartość energetyczna:</u></b><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,8 g<br>w tym cukry: 10,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad         | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                               | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br>250 ml                         | VI, IX, X<br>I, III, VII<br><br>I                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>Wartość energetyczna:</u></b><br>517 kcal<br><u>Białko:</u> 17,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 23,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 13,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,2 g<br>w tym cukry: 5,9 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>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                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b><u>Wartość energetyczna:</u></b><br>108 kcal<br><u>Białko:</u> 0,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 13,0 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,5 g<br><u>Sól:</u> 0 g       | II kolacja    | Mus owocowy w tubce                                                                                                              | 150 g                                                                   |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| 24.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                  |                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Ser biały<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><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2038 kcal<br><b>Białko:</b> 74,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 71,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>32,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>228,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 29,1 g<br><b>Błonnik:</b> 19,0 g<br><b>Sól:</b> 4,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>850 kcal<br><u>Białko:</u> 33,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 13,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 103,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,0 g<br><u>Błonnik:</u> 9,4 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g  | obiad         | Pieczarkowa z makaronem<br>Ryba panierowana<br>Kapusta z grochem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot z suszu      | 250 ml<br><br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                     | I, VI, IX, X<br><br>I, III, IX, X<br><br>I                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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>Jabłko<br>Sałatka warzywna                                        | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>80 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br><br>I, III, VII, IX, X                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 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                                                                  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

24.12.2025

**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>Ser biały<br>Dżem<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>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>585 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 12,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,0 g<br><u>Błonnik:</u> 9,0 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g   | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ryba gotowana<br>Kapusta z grochem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot z suszu             | 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>1665 kcal<br><b>Białko:</b> 64,7 g<br><b>Tłuszcze:</b> 58,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>26,1 g<br><b>Węglowodany:</b><br>212,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 30,4 g<br><b>Błonnik:</b> 17,6 g<br><b>Sól:</b> 4,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- pieczenie. |
| <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>Jabłko<br>Sałatka warzywna                                     | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>80 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 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                                                                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 24.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                             |                                                                 |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Ser biały<br>Pomidor<br>Ser żółty<br>Sałata     | 100 g<br>250 ml<br>30 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>VII<br>VII  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1967 kcal<br><b>Białko:</b> 75,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>35,8 g<br><b>Węglowodany:</b><br>213,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 20,6 g<br><b>Błonnik:</b> 19,4 g<br><b>Sól:</b> 4,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>850 kcal<br><u>Białko:</u> 33,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 13,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 103,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,0 g<br><u>Błonnik:</u> 9,4 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g  | obiad         | Pieczarkowa z makaronem<br>Ryba panierowana<br>Kapusta z grochem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot z suszu | 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>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>Jabłko<br>Sałatka warzywna                                   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>80 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>24 kcal<br><u>Białko:</u> 2,6 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,2 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja    | Galaretka bez cukru                                                                                         | 150 ml                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 24.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                            |                                                                         |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Ser biały<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><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1777 kcal<br><b>Białko:</b> 69,7 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>29,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>208,5 g<br><u>w tym cukry:</u> 28,7 g<br><b>Błonnik:</b> 16,2 g<br><b>Sól:</b> 4,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>585 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 12,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 6,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,5 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g   | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ryba panierowana<br>Kapusta z grochem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot z suszu                       | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                         | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br>I                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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>Jabłko<br>Sałatka warzywna                                                  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>80 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br><br>I, III, VII, IX, X                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 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                                                                  |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

25.12.2025

## 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>1791 kcal<br><b>Białko:</b> 69,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 70,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>30,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>220,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 45,7 g<br><b>Błonnik:</b> 16,8 g<br><b>Sól:</b> 3,9 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> 64,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad         | Rosół z makaronem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                                            | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br><br>250 ml                          | VII, IX, X<br>I<br><br>VI, 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>Galaretka<br>mięsno-warzywna<br>Pomarańcza                                                       | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br><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                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 25.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                 |                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>1812 kcal<br><b>Białko:</b> 71,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 70,5 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>30,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>231,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 54,4 g<br><b>Błonnik:</b> 15,9 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> 64,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad         | Rosół z makaronem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                            | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br><br>250 ml                          | VII, IX, X<br>I<br><br>VI, 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><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                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 25.12.2025                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                 |                                                                  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>1846 kcal<br><b>Białko:</b> 93,7 g<br><b>Tłuszcze:</b> 90,7 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>42,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>177,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 29,3 g<br><b>Błonnik:</b> 19,3 g<br><b>Sól:</b> 4,1 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> 64,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad         | Rosół z makaronem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                            | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br><br>250 ml                  | VII, IX, X<br>I<br><br>VI, 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><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                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 25.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                          |                                                                          |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>1884 kcal<br><b>Białko:</b> 86,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 83,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>41,8 g<br><b>Węglowodany:</b><br>235,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 48,7 g<br><b>Błonnik:</b> 14,8 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> 64,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad         | Rosół z makaronem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pałka z kurczaka<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                                     | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br><br>250 ml                          | VII, IX, X<br>I<br><br>VI, 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                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

26.12.2025

## 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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 60,3 g<br>w tym cukry: 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<br>z rzodkiewką<br>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 | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1721 kcal<br><b>Białko:</b> 58,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 70,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 30,2 g<br><b>Węglowodany:</b> 218,1 g<br>w tym cukry: 36,1 g<br><b>Błonnik:</b> 18,4 g<br><b>Sól:</b> 3,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br>w tym cukry: 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g   | obiad         | Pomidorowa z makaronem<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>491 kcal<br><u>Białko:</u> 8,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 57,0 g<br>w tym cukry: 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><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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br>w tym cukry: 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                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 26.12.2025                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                                                             |                                                                  |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 14,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 54,6 g<br>w tym cukry: 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>Jogurt owocowy<br>Ser biały z koperkiem<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 | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1749 kcal<br><b>Białko:</b> 74,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 29,6 g<br><b>Węglowodany:</b> 210,4 g<br>w tym cukry: 31,3 g<br><b>Błonnik:</b> 16,9 g<br><b>Sól:</b> 3,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br>w tym cukry: 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Pomidorowa z makaronem<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><br>I<br><br>III, X<br><br>III, IX, X        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>484 kcal<br><u>Białko:</u> 9,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,0 g<br>w tym cukry: 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><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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br>w tym cukry: 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                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 26.12.2025                                                                                                                                                                                                                                   |               |                                                                                                                                         |                                                              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,3 g<br>w tym cukry: 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<br>z rzodkiewką<br>i szczypiorkiem<br>Jajko z majonezem<br>Sałata | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>100 g<br><br>50 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br><br>VII        | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1576 kcal<br><b>Białko:</b> 56,3 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 30,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 187,1 g<br>w tym cukry: 17,9 g<br><b>Błonnik:</b> 24,9 g<br><b>Sól:</b> 2,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>483 kcal<br><u>Białko:</u> 26,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 73,0 g<br>w tym cukry: 8,2 g<br><u>Błonnik:</u> 9,7 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g  | obiad         | Pomidorowa z makaronem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Pulpet w sosie                             | 250 ml<br>200 g<br><br>250 ml<br>100 g<br><br>120 g          | I, VI, IX, X<br><br>I<br><br>III, X<br><br>III, IX, X |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>448 kcal<br><u>Białko:</u> 7,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,8 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,0 g<br>w tym cukry: 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><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>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 15,8 g<br>w tym cukry: 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                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

26.12.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|                                                                                                                                                                                                                                                     | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                                            | Ilość [g, ml]                                                        | Alergeny                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>563 kcal<br><b>Białko:</b> 19,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 31,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 14,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 51,0 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><b>Błonnik:</b> 2,8 g<br><b>Sól:</b> 1,1 g | śniadanie     | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>z rzodkiewką<br>i szczypiorkiem<br>Jogurt owocowy<br>Jajo z majonezem<br>Sałata | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br><br>100 g<br>50 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br>VII<br>III, VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1658 kcal<br><b>Białko:</b> 56,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 29,4 g<br><b>Węglowodany:</b> 206,8 g<br>w tym cukry: 27,8 g<br><b>Błonnik:</b> 16,6 g<br><b>Sól:</b> 3,2 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>483 kcal<br><b>Białko:</b> 26,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 11,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 3,2 g<br><b>Węglowodany:</b> 73,0 g<br>w tym cukry: 8,2 g<br><b>Błonnik:</b> 9,7 g<br><b>Sól:</b> 1,2 g  | obiad         | Pomidorowa z makaronem<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Pulpet w sosie                                               | 250 ml<br><br>200 g<br><br>250 ml<br>100 g<br><br>120 g              | I, VI, IX, X<br><br>I<br><br>III, X<br><br>III, IX, X                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>484 kcal<br><b>Białko:</b> 9,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 24,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 11,8 g<br><b>Węglowodany:</b> 55,0 g<br>w tym cukry: 3,9 g<br><b>Błonnik:</b> 2,4 g<br><b>Sól:</b> 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                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>128 kcal<br><b>Białko:</b> 1,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 0,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 0,1 g<br><b>Węglowodany:</b> 27,8 g<br>w tym cukry: 11,9 g<br><b>Błonnik:</b> 1,7 g<br><b>Sól:</b> 0,0 g   | II kolacja    | Wafle ryżowe z dżemem                                                                                                                                     | 20 g                                                                 | I, XI                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| 27.10.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                   |                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Wędlina drobiowa<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<br><br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,6 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko                                                                           | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                      | I, VII, IX, X<br>I, III, VII                                            | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1948 kcal<br><b>Białko:</b> 77,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 86,9 g<br><u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u><br>40,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>217,5 g<br><u><b>w tym cukry:</b></u> 50,6 g<br><b>Błonnik:</b> 14,7 g<br><b>Sól:</b> 4,9 g |
| <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><br>20 g                              | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X                                   | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.                                                                                                                                                                                                                   |
| <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                                                                  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| 27.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                             |                                                                         |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Ser biały<br>Wędlina drobiowa<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>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X<br><br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,6 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko                                                                     | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                      | I, VII, IX, X<br>I, III, VII                                            | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1990 kcal<br><b>Białko:</b> 88,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 87,2 g<br><u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u><br>40,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>216,2 g<br><u><b>w tym cukry:</b></u> 51,6 g<br><b>Błonnik:</b> 13,6 g<br><b>Sól:</b> 4,9 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <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><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                                                                  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| 27.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                |                                                                 |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 20,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 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>Wędlina drobiowa<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, IX, X |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,6 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko                                                        | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                              | I, VII, IX, X<br>I, III, VII                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2089 kcal<br><b>Białko:</b> 84,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 98,6 g<br><u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u><br>48,1 g<br><b>Węglowodany:</b><br>222,4 g<br><u><b>w tym cukry:</b></u> 56,7 g<br><b>Błonnik:</b> 19,7 g<br><b>Sól:</b> 5,0 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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 40,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 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><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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,2 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja    | Galaretka bez cukru                                                                                            | 150 ml                                                          | VII                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

27.12.2025

**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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 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>Pomidor<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g<br>40 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X<br><br>VII |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,6 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 111,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 39,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,6 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko                                                                             | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                      | I, VII, IX, X<br>I, III, VII                                            | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2021 kcal<br><b>Białko:</b> 84,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 89,4 g<br><u><b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</b></u><br>42,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>223,8 g<br><u><b>w tym cukry:</b></u> 58,7 g<br><b>Błonnik:</b> 13,5 g<br><b>Sól:</b> 4,7 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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 13,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 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><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                                                                  |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

28.12.2025

**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>Ser żółty<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>VII | <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> 16,3 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                                                                    |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| 28.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                         | Ilość [g, ml]                                                             | Alergeny                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Wartość energetyczna:</u><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>Wędlina drobiowa<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. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><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>I                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <u>Wartość energetyczna:</u><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                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <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                                                                    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

28.12.2025

**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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 85,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 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>Ser żółty<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><br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2051 kcal<br><b>Białko:</b> 58,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,2 g<br><b>Węglowodany:</b> 220,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 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><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><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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 53,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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><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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,1 g<br><u>Błonnik:</u> 1,2 g<br><u>Sól:</u> 0,4 g       | II kolacja    | Sok pomidorowy                                                                                               | 100 ml                                                            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| 28.12.2025                                                                                                                                                                                                                                               |               |                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIETA DZIECIĘCA                                                                                                                                                                                                                                          |               |                                                                                                                                  |                                                                           |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | Nazwa posiłku | Nazwa produktu                                                                                                                   | Ilość [g, ml]                                                             | Alergeny                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><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>Parówka na ciepło<br>Ser żółty<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><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X<br>VII<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. |
| <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><br>250 ml                           | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br>I                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><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><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                                                                    |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Opracowała: Katarzyna Gajda