

# Jadłospis 03.03 -09.03.2025

03.03.2025

## DIETA PODSTAWOWA

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]  | Alergeny   |  |
|--|---------------|---|--|--|--|
| <p><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</p> | śniadanie     | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>I, VII<br/><br/>I, VI, VII, XI<br/>I, VI, VII, XI<br/>VII<br/>VI, IX, X<br/>VII</p> |  |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>850 kcal<br/><u>Białko:</u> 39,0 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br/><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g<br/><u>Węglowodany:</u> 119,8 g<br/><u>w tym cukry:</u> 10,7 g<br/><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br/><u>Sól:</u> 0,9 g</p> | obiad         | <p>Barszcz biały<br/>Kotlet drobiowy panierowany<br/>Marchew<br/>Kasza jęczmienna<br/>Kompot</p>  | <p>250 ml<br/>120 g<br/>100 g<br/>200 g<br/>250 ml</p>                                   | <p>VI, IX, X<br/>I, III, VII<br/><br/>I</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Wartość energetyczna:</b><br/>2414 kcal<br/><b>Białko:</b> 98,1 g<br/><b>Tłuszcze:</b> 100,4 g<br/><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br/>40,2 g<br/><b>Węglowodany:</b><br/>273,9 g<br/><u>w tym cukry:</u> 30,1 g<br/><b>Błonnik:</b> 22,93 g<br/><b>Sól:</b> 6,58 g</p> <p style="text-align: center;">Zastosowana obróbka termiczna:<br/>- gotowanie,<br/>- smażenie.</p> |
| <p><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</p>  | kolacja       | <p>Herbata<br/>Chleb pszenno-żytni<br/>Masło 82%<br/>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem<br/>Sałata</p>   | <p>250 ml<br/>80 g<br/>20 g<br/>80 g<br/>10 g</p>  | <p>I, VI, VII, XI<br/>VII<br/>III, VII, IX</p>   |  |
| <p><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</p>       | II kolacja    | <p>Serek homogenizowany</p>   | <p>100 g</p>   | <p>VII</p>   |  |
|  |               |   |  |  |  |

03.03.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|---|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>767 kcal<br><u>Białko:</u> 44,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 17,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 94,8 g<br>w tym cukry: 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,8 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie            | Płatki owsiane na mleku<br>Herbata<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Pomidor<br>Ser biały | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>50 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br><br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>738 kcal<br><u>Białko:</u> 47,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 102,1g<br>w tym cukry: 9,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad                | Zupa jarzynowa<br>Kotlet drobiowy gotowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot                                     | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br>250 ml                       | VI, IX, X<br>I<br><br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2302 kcal<br><b>Białko:</b> 109,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 39,4 g<br><b>Węglowodany:</b><br>256,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 30,0 g<br><b>Błonnik:</b> 20,1 g<br><b>Sól:</b> 6,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>694 kcal<br><u>Białko:</u> 13,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,2 g<br>w tym cukry: 2,6 g<br><u>Błonnik:</u> 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><u>tłuszczowe:</u> 2,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 13,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja           | Serek homogenizowany  | 100 g   | VII  |   |

03.03.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                                 |  |
|---|----------------------|---|---|---|--|
| <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>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | VII<br>I,VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>850 kcal<br><u>Białko:</u> 39,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 119,8 g<br>w tym cukry: 10,7 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad                | Barszcz biały<br>Kotlet drobiowy panierowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot   | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                       | VI, IX, X<br>I, III, VII<br><br>I               | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2283 kcal<br><b>Białko:</b> 95,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 113,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 39,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 252,7 g<br>w tym cukry: 22,4 g<br><b>Błonnik:</b> 27,3 g<br><b>Sól:</b> 6,47 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <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  |  |

03.03.2025

**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 |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>738 kcal<br><u>Białko:</u> 47,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 102,1g<br>w tym cukry: 9,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g   | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Kotlet drobiowy gotowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna<br>Kompot  | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | VI, IX, X<br>I<br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2305 kcal<br><b>Białko:</b> 107,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 105,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 37,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>261,2 g<br>w tym cukry: 28,9 g<br><b>Błonnik:</b> 21,43 g<br><b>Sól:</b> 6,58 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <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  |   |

04.03.2025

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |  |
|--|----------------------|--|---|--|--|
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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 |  |
| <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                | Krupnik<br>Cepeliny z farszem<br>ruskim i zasmażką<br>Kompot<br>Surówka z<br>czerwonej kapusty                         | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                      | VII, IX, X<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2324 kcal<br><b>Białko:</b> 82,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 120,8 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 42,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 234,8 g<br>w tym cukry: 32,9 g<br><b>Błonnik:</b> 20,4 g<br><b>Sól:</b> 6,2 g |
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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                            | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>218 kcal<br><u>Białko:</u> 8,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,8 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g    | II kolacja           | Sałatka gyros  | 150 g   | VII, IX, X   |  |

04.03.2025

**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><u>tłuszczowe:</u> 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>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |  |
| <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         | Krupnik<br>Cepeliny z farszem<br>ruskim<br>Kompot<br>Surówka z<br>czerwonej kapusty                                       | 250 ml<br>270 g<br><br>250 ml<br>100 g                                  | VII, IX, X<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2179 kcal<br><b>Białko:</b> 80,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 105,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 35,8 g<br><b>Węglowodany:</b> 233,7 g<br>w tym cukry: 34,1 g<br><b>Błonnik:</b> 18,0 g<br><b>Sól:</b> 6,2 g |
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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                            | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>218 kcal<br><u>Białko:</u> 8,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,8 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g    | II kolacja    | Sałatka gyros   | 150 g   | VII, IX, X   |  |

04.03.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                              |   |
|--|----------------------|---|---|--|---|
| <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 |   |
| <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                | Krupnik<br>Cepeliny z farszem<br>ruskim<br>Kompot<br>Surówka z<br>czerwonej kapusty                           | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                              | VII, IX, X<br>I, VII, IX                     | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2200 kcal<br><b>Białko:</b> 80,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 115,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 32,6 g<br><b>Węglowodany:</b> 219,6 g<br>w tym cukry: 33,2 g<br><b>Błonnik:</b> 23,9 g<br><b>Sól:</b> ,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>676 kcal<br><u>Białko:</u> 16,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,6g<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          | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>218 kcal<br><u>Białko:</u> 8,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,8 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g    | II kolacja           | Sałatka gyros   | 150 g   | VII, IX, X                                   |   |

04.03.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|--|----------------------|--|---|--|---|
| <b>Wartość energetyczna:</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>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><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                | Krupnik<br>Cepeliny z farszem<br>ruskim i zasmażką<br>Kompot<br>Surówka z<br>czerwonej kapusty                                   | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                      | VII, IX, X<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2086 kcal<br><b>Białko:</b> 75,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 81,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,6 g<br><b>Węglowodany:</b> 273,7 g<br>w tym cukry: 28,6 g<br><b>Błonnik:</b> 16,4 g<br><b>Sól:</b> 4,4 g |
| <b>Wartość energetyczna:</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                            | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>178 kcal<br><u>Białko:</u> 0,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0 g<br><u>Węglowodany:</u> 44,0 g<br>w tym cukry: 0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,1 g<br><u>Sól:</u> 0 g           | II kolacja           | Mus truskawkowy  | 150 g   | VII, IX, X   |   |



05.03.2025

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |   |
|---|----------------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>662 kcal<br><u>Białko:</u> 21,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 63,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie            | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Serek topiony<br>Ogórek zielony<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>575 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad                | Barszcz czerwony<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot  | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                             | I, VI, IX, X<br>I, III<br>I   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1980 kcal<br><b>Białko:</b> 76,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 85,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>33,6 g<br><b>Węglowodany:</b><br>243,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 20,3 g<br><b>Błonnik:</b> 25,9 g<br><b>Sól:</b> 5,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>588 kcal<br><u>Białko:</u> 20,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 53,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 4,0 g<br><u>Sól:</u> 2,3 g | kolacja              | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Paszтет pieczony z warzywami<br>Ogórek kiszony                               | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, X                                   | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>155 kcal<br><u>Białko:</u> 4,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 2,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 29,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,2 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja           | Ciastka owsiane   | 50 g  | III, VI, VII, VIII  |   |

05.03.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]   | Alergeny   |   |
|---|---------------|---|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>610 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 12,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,1 g<br>w tym cukry: 36,2 g<br><u>Błonnik:</u> 3,8 g<br><u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie     | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Dżem<br>Sałata<br>Banan | 100 g<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g<br>50 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>545 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 13,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 1,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br>w tym cukry: 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad         | Barszcz czerwony<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z<br>koperkiem<br>Kompot                           | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                             | I, VI, IX, X<br>I, III<br>I                                  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1837 kcal<br><b>Białko:</b> 77,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 65,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 29,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 248,2 g<br>w tym cukry: 46,6 g<br><b>Błonnik:</b> 21,9 g<br><b>Sól:</b> 3,1g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>527 kcal<br><u>Białko:</u> 20,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 29,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 44,4 g<br>w tym cukry: 0,5 g<br><u>Błonnik:</u> 2,2 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa krakowska<br>Ogórek                                       | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>30 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X                               | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie<br>- pieczenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>155 kcal<br><u>Białko:</u> 4,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 2,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 29,8 g<br>w tym cukry: 0,2 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja    | Ciastka owsiane   | 50 g  | III, VI, VII, VIII   |   |

05.03.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                                   |  |
|--|----------------------|--|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>611 kcal<br><u>Białko:</u> 20,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 34,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,1 g<br>w tym cukry: 9,6 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie            | Jogurt naturalny<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Serek topiony<br>Ogórek zielony<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>575 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 1,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br>w tym cukry: 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad                | Barszcz czerwony<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                     | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                     | I, VI, IX, X<br>I, III<br>I                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1867 kcal<br><b>Białko:</b> 75,3 g<br><b>Tłuszcze:</b> 85,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 33,4 g<br><b>Węglowodany:</b> 208,0 g<br>w tym cukry: 20,5 g<br><b>Błonnik:</b> 27,8 g<br><b>Sól:</b> 5,2 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>545 kcal<br><u>Białko:</u> 19,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 15,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br>w tym cukry: 1,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,0 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | kolacja              | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Paszтет pieczony z warzywami<br>Ogórek kiszony                             | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                         | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, X                 | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>136 kcal<br><u>Białko:</u> 5,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 3,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 18,2 g<br>w tym cukry: 0,2 g<br><u>Błonnik:</u> 2,5 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja           | Ciastka owsiane bez cukru  | 50 g  | III, VI, VII, VIII                                |  |

05.03.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |  |
|---|----------------------|---|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>516 kcal<br><u>Białko:</u> 18,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 34,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 33,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 8,7 g<br><u>Błonnik:</u> 3,5 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g | śniadanie            | Jogurt owocowy<br>Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Serek topiony<br>Ogórek zielony<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII | <p style="text-align: center;"><b>Wartość energetyczna:</b><br/>1773 kcal</p> <p style="text-align: center;"><b>Białko:</b> 73,4 g</p> <p style="text-align: center;"><b>Tłuszcze:</b> 81,7 g</p> <p style="text-align: center;"><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 32,9 g</p> <p style="text-align: center;"><b>Węglowodany:</b> 195,2 g</p> <p style="text-align: center;"><u>w tym cukry:</u> 19,1 g</p> <p style="text-align: center;"><b>Błonnik:</b> 21,6 g</p> <p style="text-align: center;"><b>Sól:</b> 3,3 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna:<br/>- gotowanie,<br/>- smażenie.</p> |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>575 kcal<br><u>Białko:</u> 29,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,7 g<br><u>Błonnik:</u> 13,3 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | obiad                | Barszcz czerwony<br>Ryba<br>Kapusta kiszona<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot  | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                         | I, VI, IX, X<br>I, III<br><br>I   |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>527 kcal<br><u>Białko:</u> 20,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 29,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 44,4 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,5 g<br><u>Błonnik:</u> 2,2 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja              | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa krakowska<br>Ogórek kiszony   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>20 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, X                                       |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>155 kcal<br><u>Białko:</u> 4,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 2,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 29,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,2 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja           | Ciastka owsiane   | 50 g  | III, VI, VII, VIII  |  |

06.03.2025

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

06.03.2025

**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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,9 g<br>w tym cukry: 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>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>780 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 9,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,9 g<br>w tym cukry: 24,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | obiad         | Kluski lane<br>Makaron z kurczakiem w sosie<br>Kompot<br>Buraczki   | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                                       | VII, IX, X<br>I, III, VII, IX, X                                    | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2082 kcal<br><b>Białko:</b> 83,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 73,7 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>37,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>277,9 g<br>w tym cukry: 63,7 g<br><b>Błonnik:</b> 17,0 g<br><b>Sól:</b> 5,7 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>426 kcal<br><u>Białko:</u> 12,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 50,5 g<br>w tym cukry: 5,4 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Galaretk<br>mięsno-warzywna<br>Pomarańcza  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII, IX, X                              | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie,<br>- pieczenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>146 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 4,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 23,6 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 0,7 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g     | II kolacja    | Ciasto drożdżowe  | 50 g   | I, III, VII   |   |

06.03.2025

**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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 27,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,2 g<br>w tym cukry: 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>I, VI, VII, X<br>VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2136 kcal<br><b>Białko:</b> 106,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 93,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 49,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 223,7 g<br>w tym cukry: 38,6 g<br><b>Błonnik:</b> 21,5 g<br><b>Sól:</b> 5,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie,<br>- pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>800 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 9,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,9 g<br>w tym cukry: 24,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | obiad         | Zupa grochowa<br>Makaron z kurczakiem w sosie<br>Kompot<br>Buraczki   | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                               | VII, IX, X<br>I, III, VII, IX, X                     |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>391 kcal<br><u>Białko:</u> 10,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,2 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 45,8 g<br>w tym cukry: 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>Galaretka mięsno-warzywna<br>Jabłko   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VII, IX, X               |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>55 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 2,8 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 5,8 g<br>w tym cukry: 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 1,5 g<br><u>Sól:</u> 0,2 g       | II kolacja    | Ciasto drożdżowe bez cukru  | 50 g   | I, III, VII  |   |

06.03.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>                                       |  |
|--|----------------------|--|--|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 42,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 43,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 26,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,4 g<br>w tym cukry: 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>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>800 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 9,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,9 g<br>w tym cukry: 24,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | obiad                | Kluski lane<br>Makaron z kurczakiem w sosie<br>Kompot<br>Buraczki  | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                                       | VII, IX, X<br>I, III, VII, IX, X                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2304 kcal<br><b>Białko:</b> 98,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 87,0 g<br>w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u><br>48,8 g<br><b>Węglowodany:</b><br>282,3 g<br>w tym cukry: 58,0 g<br><b>Błonnik:</b> 15,9 g<br><b>Sól:</b> 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>478 kcal<br><u>Białko:</u> 14,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,4 g<br>w tym cukry: 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                | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie,<br>- pieczenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>146 kcal<br><u>Białko:</u> 3,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 4,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 23,6 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 0,7 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g     | II kolacja           | Ciasto drożdżowe   | 50 g   | I, III, VII   |  |



07.03.2025

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>  |   |
|--|----------------------|--|--|--|---|
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>619 kcal<br><u>Białko:</u> 21,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 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>777 kcal<br><u>Białko:</u> 26,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,3 g<br>w tym cukry: 25,1 g<br><u>Błonnik:</u> 7,5 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad                | Zupa pieczarkowa z<br>makaronem<br>Pierogi leniwe<br>Surówka z<br>marchewki z<br>ananase<br>Kompot   | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br>250 ml                               | VII, IX, X<br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2088 kcal<br><b>Białko:</b> 63,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 91,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 32,8 g<br><b>Węglowodany:</b> 231,5 g<br>w tym cukry: 41,1 g<br><b>Błonnik:</b> 15,1 g<br><b>Sól:</b> 2,5 g |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>491 kcal<br><u>Białko:</u> 8,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 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>I, III, VII, IX,<br>X               | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.  |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>201 kcal<br><u>Białko:</u> 6,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,9 g<br>w tym cukry: 0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,6 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g       | II kolacja           | Sałatka grecka   | 120 g  | IX   |   |

07.03.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>  |   |
|--|----------------------|--|--|--|---|
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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<br>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 |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>777 kcal<br><u>Białko:</u> 26,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,3 g<br>w tym cukry: 25,1 g<br><u>Błonnik:</u> 7,5 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad                | Ryżanka<br>Pierogi leniwe<br>Surówka z<br>marchewki z<br>ananasem<br>Kompot  | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br>250 ml                               | VII, IX, X<br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2116 kcal<br><b>Białko:</b> 80,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 91,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 32,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 223,8 g<br>w tym cukry: 36,3 g<br><b>Błonnik:</b> 14,6 g<br><b>Sól:</b> 2,5 g |
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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>I, III, VII, IX,<br>X               | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>201 kcal<br><u>Białko:</u> 6,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,9 g<br>w tym cukry: 0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,6 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g       | II kolacja           | Sałatka grecka   | 120 g  | IX   |   |

07.03.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>                                     | <b>Alergeny</b>                                |   |
|--|----------------------|---|--|--|---|
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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>50 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII     |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>777 kcal<br><u>Białko:</u> 26,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,3 g<br>w tym cukry: 25,1 g<br><u>Błonnik:</u> 7,5 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad                | Zupa pieczarkowa z<br>makaronem<br>Pierogi leniwe<br>Surówka z<br>marchewki z<br>ananasem<br>Kompot                                     | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br>250 ml                       | VII, IX, X<br>I                                | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1994 kcal<br><b>Białko:</b> 61,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 91,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 33,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 212,5 g<br>w tym cukry: 34,6 g<br><b>Błonnik:</b> 23,1 g<br><b>Sól:</b> 2,5 g |
| <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><u>tłuszczowe:</u> 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>I, III, VII, IX,<br>X | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>201 kcal<br><u>Białko:</u> 6,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,9 g<br>w tym cukry: 0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,6 g<br><u>Sól:</u> 0,1 g       | II kolacja           | Sałatka grecka  | 120 g  | IX   |   |

07.03.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>   |   |
|--|----------------------|---|--|---|---|
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>563 kcal<br><u>Białko:</u> 19,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 51,0 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,8 g<br><u>Sól:</u> 1,1 g  | śniadanie            | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<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>1927 kcal<br><b>Białko:</b> 60,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 77,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 34,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 230,0 g<br>w tym cukry: 44,8 g<br><b>Błonnik:</b> 12,7 g<br><b>Sól:</b> 2,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>777 kcal<br><u>Białko:</u> 26,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,3 g<br>w tym cukry: 25,1 g<br><u>Błonnik:</u> 7,5 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad                | Ryżanka<br>Pierogi leniwe<br>Surówka z<br>marchewki z<br>ananase<br>Kompot  | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br><br>250 ml                               | VII, IX, X<br><br>I   |   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>484 kcal<br><u>Białko:</u> 9,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 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 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,<br>X                    |   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><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> 13,7g<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   |   |

08.03.2025

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |  |
|---|----------------------|---|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>620 kcal<br><u>Białko:</u> 27,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 48,9 g<br>w tym cukry: 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><br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>800 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | obiad                | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kotlet mielony<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>I, VII, IX<br><br>                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1868 kcal<br><b>Białko:</b> 73,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 88,0 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>36,6 g<br><b>Węglowodany:</b><br>192,8 g<br>w tym cukry: 23,6 g<br><b>Błonnik:</b> 17,1 g<br><b>Sól:</b> 4,8 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>404 kcal<br><u>Białko:</u> 10,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,2 g<br>w tym cukry: 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<br><br>                               |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br>w tym cukry: 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja           | Galaretka z owocami   | 150 ml  |   |  |

08.03.2025

**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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,5 g<br>w tym cukry: 3,3 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Ser biały<br>Jogurt naturalny<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>100 g<br>40 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII<br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>760 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 28,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 3,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pulpet w sosie<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                             | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>I<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1870 kcal<br><b>Białko:</b> 84,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 83,3 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>35,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>191,3 g<br>w tym cukry: 24,6 g<br><b>Błonnik:</b> 13,9 g<br><b>Sól:</b> 4,8 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>397 kcal<br><u>Białko:</u> 11,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 45,3 g<br>w tym cukry: 1,0 g<br><u>Błonnik:</u> 2,2 g<br><u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X                               |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br>w tym cukry: 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja    | Galaretka z owocami   | 150 ml  |   |  |

08.03.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                                   |   |
|---|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>628 kcal<br><u>Białko:</u> 31,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 20,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,6 g<br>w tym cukry: 3,2 g<br><u>Błonnik:</u> 6,9 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie            | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Jogurt naturalny<br>Ser żółty<br>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>800 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | obiad                | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kotlet mielony<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                     | VII, IX, X<br>I<br>I, VII, IX                     | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1813 kcal<br><b>Białko:</b> 77,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 88,3 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>37,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>177,1 g<br>w tym cukry: 16,7 g<br><b>Błonnik:</b> 20,7 g<br><b>Sól:</b> 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>361 kcal<br><u>Białko:</u> 9,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 40,2 g<br>w tym cukry: 1,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 1,9 g  | kolacja              | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek                             | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X             | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>24 kcal<br><u>Białko:</u> 2,6 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,6 g<br>w tym cukry: 0,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,2 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja           | Galaretka bez cukru  | 150 ml  | VII   |   |

08.03.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |   |
|--|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>619 kcal<br><u>Białko:</u> 29,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br>w tym cukry: 1,4 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | śniadanie            | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Wędlina drobiowa<br>Sałata<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 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>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>800 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g  | obiad                | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kotlet mielony<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                          | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                     | VII, IX, X<br>I<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1941 kcal<br><b>Białko:</b> 80,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 90,4 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>39,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>198,9 g<br>w tym cukry: 31,7 g<br><b>Błonnik:</b> 13,7 g<br><b>Sól:</b> 4,6 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>478 kcal<br><u>Białko:</u> 16,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 21,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 13,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,6 g<br>w tym cukry: 10,0 g<br><u>Błonnik:</u> 3,0 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | kolacja              | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ogonówka<br>Banan   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X                               | 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>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br>w tym cukry: 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Galaretka z owocami  | 150 ml  |   |   |



09.03.2025

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|--|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>946 kcal<br><u>Białko:</u> 41,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 120,5 g<br>w tym cukry: 17,1 g<br><u>Błonnik:</u> 5,7 g<br><u>Sól:</u> 1,9 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Pasta twarogowa<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 |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>521 kcal<br><u>Białko:</u> 22,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 4,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 62,0 g<br>w tym cukry: 15,9 g<br><u>Błonnik:</u> 5,5 g<br><u>Sól:</u> 0,5 g   | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet schabowy<br>panierowany<br>Buraczki gotowane<br>Ziemiaki z<br>koperkiem<br>Kompot        | 250 ml<br>100 g<br><br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                       | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br><br>I                                   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2148 kcal<br><b>Białko:</b> 75,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 92,7 g<br>w tym nasycone<br><u>kwasy tłuszczowe:</u><br>34,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>252,5 g<br>w tym cukry: 42,7 g<br><b>Błonnik:</b> 16,2 g<br><b>Sól:</b> 3,3 g<br><br>Zastosowana<br>obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>636 kcal<br><u>Białko:</u> 9,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 60,0 g<br>w tym cukry: 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 3,7 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g    | kolacja              | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Sałatka<br>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,<br>X                               |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br>w tym cukry: 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g           | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy   | 100 ml  |  |   |

09.03.2025

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]   | Alergeny  |   |
|---|---------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>980 kcal<br><u>Białko:</u> 32,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 39,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 120,2 g<br>w tym cukry: 18,9 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 2,4 g | śniadanie     | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Pasta twarogowa<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g<br>10 g | I, VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>413 kcal<br><u>Białko:</u> 26,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 6,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 57,9 g<br>w tym cukry: 18,0 g<br><u>Błonnik:</u> 5,5 g<br><u>Sól:</u> 0,5 g    | obiad         | Rosół z makaronem<br>Kotlet schabowy<br>gotowany<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki<br>Kompot              | 250 ml<br>100 g<br><br>100 g<br>200 g<br>250 ml                   | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br><br>I                          | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2129 kcal<br><b>Białko:</b> 73,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 86,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u><br>29,1 g<br><b>Węglowodany:</b><br>257,1 g<br>w tym cukry: 46,6 g<br><b>Błonnik:</b> 13,8 g<br><b>Sól:</b> 4,0 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>691 kcal<br><u>Białko:</u> 13,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,0 g<br>w tym cukry: 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<br>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,<br>X                      | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br>w tym cukry: 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g           | II kolacja    | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |   |   |

09.03.2025

**DIETA CUKRZYCOWA**

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

09.03.2025

**DIETA DZIECIĘCA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|--|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>950 kcal<br><u>Białko:</u> 43,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 119,5 g<br>w tym cukry: 17,5 g<br><u>Błonnik:</u> 4,9 g<br><u>Sól:</u> 1,9 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Pasta twarogowa<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 |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>521 kcal<br><u>Białko:</u> 22,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 19,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 4,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 62,0 g<br>w tym cukry: 15,9 g<br><u>Błonnik:</u> 5,5 g<br><u>Sól:</u> 0,5 g   | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet schabowy<br>panierowany<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki<br>Kompot                                | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br><br>200 g<br>250 ml                           | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br><br>I                                   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2207 kcal<br><b>Białko:</b> 79,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 92,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 35,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 260,5 g<br>w tym cukry: 43,1 g<br><b>Błonnik:</b> 14,4 g<br><b>Sól:</b> 3,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>691 kcal<br><u>Białko:</u> 13,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,0 g<br>w tym cukry: 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<br>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,<br>X                               | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br>w tym cukry: 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g           | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy   | 100 ml  |  |   |