

Jadłospis 22.04-28.04.2024

22.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|--|--|---|---|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal <u>Białko:</u> 44,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 98,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,1 g <u>Błonnik:</u> 6,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g</p> | śniadanie | <p>Kasza manna na mleku Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona</p> | <p>250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g</p> | <p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII</p> | <p>Wartość energetyczna: 2488 kcal Białko: 100,7 g Tłuszcze: 100,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,2 g Węglowodany: 279,9 g <u>w tym cukry:</u> 37,5 g Błonnik: 22,93 g Sól: 6,58 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 850 kcal <u>Białko:</u> 39,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 119,8 g <u>w tym cukry:</u> 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p> | obiad | <p>Barszcz biały Kotlet drobiowy panierowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot</p> | <p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p> | <p>VI, IX, X I, III, VII I</p> | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,7 g <u>Sól:</u> 2,12 g</p> | kolacja | <p>Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata</p> | <p>250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g</p> | <p>I, VI, VII, XI VII III, VII, IX</p> | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g <u>w tym cukry:</u> 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g</p> | II kolacja | <p>Serek homogenizowany</p> | <p>100 g</p> | <p>VII</p> | |

22.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|---------------|--|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 836 kcal <u>Białko:</u> 46,0 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 96,8 g w tym cukry: 12,5 g <u>Błonnik:</u> 3,6 g <u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie | Kasza manna na mleku Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Pomidor Ser biały | 250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 50 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 783 kcal <u>Białko:</u> 42,2 g <u>Tłuszcze:</u> 19,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 116,1g w tym cukry: 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g | obiad | Barszcz biały Kotlet drobiowy gotowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot | 250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml | VI, IX, X I I | Wartość energetyczna: 2416 kcal Białko: 106,6 g Tłuszcze: 102,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 39,1 g Węglowodany: 272,8 g w tym cukry: 37,8 g Błonnik: 19,6 g Sól: 6,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 694 kcal <u>Białko:</u> 13,1 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 46,2 g w tym cukry: 2,6 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Serek homogenizowany | 100 g | VII | |

22.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 777 kcal <u>Białko:</u> 43,5 g <u>Tłuszcze:</u> 28,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 88,8 g w tym cukry: 11,8 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 3,3 g | śniadanie | Kasza manna na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona | 250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g | VII I,VI, VII, XI VII VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 850 kcal <u>Białko:</u> 39,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 119,8 g w tym cukry: 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g | obiad | Barszcz biały Kotlet drobiowy panierowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot | 250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml | VI, IX, X I, III, VII I | Wartość energetyczna: 2352 kcal Białko: 98,1 g Tłuszcze: 108,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 39,0 g Węglowodany: 253,7 g w tym cukry: 29,7 g Błonnik: 21,3 g Sól: 6,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 658 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 41,1 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 67 kcal <u>Białko:</u> 4,8 g <u>Tłuszcze:</u> 3,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,17 g | II kolacja | Jogurt naturalny | 100 g | I, VII | |

22.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|--|--|--|--|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal <u>Białko:</u> 44,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 98,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,1 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g</p> | śniadanie | <p>Kasza manna na mleku Herbata owocowa Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona</p> | <p>250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g</p> | <p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII</p> | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 850 kcal <u>Białko:</u> 39,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 119,8 g <u>w tym cukry:</u> 10,7 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p> | obiad | <p>Barszcz biały Kotlet drobiowy panierowany Marchew Kasza jęczmienna Kompot</p> | <p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p> | <p>VI, IX, X I, III, VII</p> | <p>Wartość energetyczna: 2488 kcal Białko: 100,7 g Tłuszcze: 100,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,2 g Węglowodany: 279,9 g w tym cukry: 37,5 g Błonnik: 21,23 g Sól: 6,58 g</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,12 g</p> | kolacja | <p>Herbata owocowa Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata</p> | <p>250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g</p> | <p>I, VI, VII, XI VII III, VII, IX</p> | <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g <u>w tym cukry:</u> 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g</p> | II kolacja | <p>Serek homogenizowany</p> | <p>100 g</p> | <p>VII</p> | |

23.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|--|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 653 kcal <u>Białko:</u> 32,4 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 58,3 g w tym cukry: 10,8 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata | 100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g w tym cukry: 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Krupnik Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2359 kcal Białko: 93,9 g Tłuszcze: 121,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 222,1 g w tym cukry: 35,0 g Błonnik: 18,6 g Sól: 7,2 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 719 kcal <u>Białko:</u> 17,6 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 6,0 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta mięsna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g | II kolacja | Sałatka gyros | 150 g | VII, IX, X | |

23.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 21,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 12,9 g <u>Węglowodany:</u> 59,1 g <u>w tym cukry:</u> 12,1 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szyunka gotowana Ser biały Pomidor Sałata | 100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Krupnik Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2244 kcal Białko: 91,7 g Tłuszcze: 110,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 36,2 g Węglowodany: 221,0 g <u>w tym cukry:</u> 36,2 g Błonnik: 16,2 g Sól: 7,2 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 712 kcal <u>Białko:</u> 18,8 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 52,7 g <u>w tym cukry:</u> 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta mięsna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g | II kolacja | Sałatka gyros | 150 g | VII, IX, X | |

23.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 602 kcal <u>Białko:</u> 31,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g <u>w tym cukry:</u> 10,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie | Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata | 100 g 250 ml 30 g 20 g 50 g 50 g 50 g 10 g | VII I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Krupnik Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2265 kcal Białko: 92,1 g Tłuszcze: 120,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,0 g Węglowodany: 206,9 g <u>w tym cukry:</u> 35,3 g Błonnik: 22,1 g Sól: 7,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 47,6 g <u>w tym cukry:</u> 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta mięsna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,8 g | II kolacja | Salatka gyros | 150 g | VII, IX, X | |

23.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|---|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,4 g <u>w tym cukry:</u> 10,4 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata owocowa Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szyunka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata | 100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 98,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,4 g <u>Błonnik:</u> 6,5 g <u>Sól:</u> 2,2 g | obiad | Krupnik Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty | 250 ml 270 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2121 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcze: 82,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 36,3 g Węglowodany: 261 g <u>w tym cukry:</u> 30,7 g Błonnik: 14,6 g Sól: 5,4 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g <u>w tym cukry:</u> 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko | 250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g | I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 178 kcal <u>Białko:</u> 0,8 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0 g <u>Węglowodany:</u> 44,0 g <u>w tym cukry:</u> 0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Mus truskawkowy | 150 g | VII, IX, X | |

24.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|----------------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 662 kcal <u>Białko:</u> 21,4 g <u>Tłuszcze:</u> 35,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,9 g <u>Węglowodany:</u> 63,3 g <u>w tym cukry:</u> 9,7 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata | 100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I VI, IX, X | Wartość energetyczna: 1915 kcal Białko: 72,6 g Tłuszcze: 87,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 34,1 g Węglowodany: 206,2 g <u>w tym cukry:</u> 23,3 g Błonnik: 18,4 g Sól: 4,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 20,9 g <u>Tłuszcze:</u> 31,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,7 g <u>Węglowodany:</u> 53,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony | 250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 155 kcal <u>Białko:</u> 4,7 g <u>Tłuszcze:</u> 2,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 29,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

24.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 660 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 30,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 70,3 g <u>w tym cukry:</u> 18,2 g <u>Błonnik:</u> 3,7 g <u>Sól:</u> 2,5 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Mielonka tyrolska Szynka drobiowa Sałata Banan | 100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 50 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka gotowana Warzywa gotowane Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I VI, IX, X | Wartość energetyczna: 1852 kcal Białko: 76,0 g Tłuszcze: 80,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,9 g Węglowodany: 203,8 g <u>w tym cukry:</u> 31,6 g Błonnik: 14,3 g Sól: 3,7 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g <u>w tym cukry:</u> 0,5 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 50 g 30 g | I, VI, VII, XI VII IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 155 kcal <u>Białko:</u> 4,7 g <u>Tłuszcze:</u> 2,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 29,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

24.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 611 kcal <u>Białko:</u> 20,7 g <u>Tłuszcze:</u> 34,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 55,1 g <u>w tym cukry:</u> 9,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie | Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata | 100 g 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I VI, IX, X | Wartość energetyczna: 1802 kcal Białko: 71,1 g Tłuszcze: 87,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,9 g Węglowodany: 179,4 g <u>w tym cukry:</u> 23,5 g Błonnik: 20,6 g Sól: 4,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g <u>w tym cukry:</u> 1,0 g <u>Błonnik:</u> 5,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony | 250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 136 kcal <u>Białko:</u> 5,0 g <u>Tłuszcze:</u> 3,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,6 g <u>Węglowodany:</u> 18,2 g <u>w tym cukry:</u> 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,5 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane bez cukru | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

24.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|----------------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 516 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 33,1 g w tym cukry: 8,7 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 1,4 g | śniadanie | Jogurt owocowy Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata | 100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g | VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I VI, IX, X | Wartość energetyczna: 1708 kcal Białko: 69,2 g Tłuszcze: 83,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,4 g Węglowodany: 166,6 g w tym cukry: 22,1 g Błonnik: 14,1 g Sól: 2,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek kiszony | 250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 155 kcal <u>Białko:</u> 4,7 g <u>Tłuszcze:</u> 2,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 29,8 g w tym cukry: 0,2 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Ciastka owsiane | 50 g | III, VI, VII, VIII | |

25.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|--|--|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 659 kcal <u>Białko:</u> 18,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 75,7 g w tym cukry: 8,7 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Pasta z wędliny Dżem Papryka czerwona Ogórek kiszony | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g 20 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII III, VII, IX | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g | obiad | Zupa grochowa Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, III, VII, IX, X | Wartość energetyczna: 2030 kcal Białko: 72,1 g Tłuszcze: 75,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 38,0 g Węglowodany: 260,7 g w tym cukry: 40,4 g Błonnik: 18,0 g Sól: 5,1 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 425 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretk mięsno-warzywna Pomarańcza | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe | 50 g | I, III, VII | |

25.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|--|--|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 642 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 30,2 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 74,7 g w tym cukry: 25,3 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Sałata Dżem Jabłko Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII III, VII, IX VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 780 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g | obiad | Kluski lane Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, III, VII, IX, X X | Wartość energetyczna: 1994 kcal Białko: 73,0 g Tłuszcze: 73,9 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 37,7 g Węglowodany: 259,7 g w tym cukry: 58,5 g Błonnik: 15,0 g Sól: 5,7 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g w tym cukry: 5,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretk mięso-warzywna Pomarańcza | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u> tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe | 50 g | I, III, VII | |

25.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|---|--|--|---|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 567 kcal <u>Białko:</u> 23,6 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 43,4 g <u>w tym cukry:</u> 2,6 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g</p> | śniadanie | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta z wędliny Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g 100 g | I, VI, VII, XI VII III, VII, IX I, VI, X VII | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g <u>w tym cukry:</u> 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g</p> | obiad | Zupa grochowa Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, III, VII, IX, X X | <p>Wartość energetyczna: 1813 kcal Białko: 75,7 g Tłuszcze: 76,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g Węglowodany: 205,9 g w tym cukry: 33,8 g Błonnik: 21,5 g Sól: 5,3 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie, - pieczenie.</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 391 kcal <u>Białko:</u> 10,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 45,8 g <u>w tym cukry:</u> 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g</p> | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretką mięsno-warzywna Jabłko | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u> 55 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 2,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,1 g <u>Węglowodany:</u> 5,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 1,5 g <u>Sól:</u> 0,2 g</p> | II kolacja | Ciasto drożdżowe bez cukru | 50 g | I, III, VII | |

25.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|--|--|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 621 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 69,1 g w tym cukry: 20,4 g <u>Błonnik:</u> 3,4 g <u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie | Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Wędlina drobiowa Sałata Ogórek kiszony Dżem Płatki jęczmienne na mleku | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 30 g 50 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII III, VII, IX IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,1 g <u>Węglowodany:</u> 110,9 g w tym cukry: 24,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g | obiad | Kluski lane Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki | 250 ml 300 g 250 ml 100 g | VII, IX, X I, III, VII, IX, X X | Wartość energetyczna: 2045 kcal Białko: 74,9 g Tłuszcze: 74,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,8 g Węglowodany: 265,0 g w tym cukry: 53,7 g Błonnik: 15,9 g Sól: 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 61,4 g w tym cukry: 5,5 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Pomarańcza | 250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie, - pieczenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Ciasto drożdżowe | 50 g | I, III, VII | |

26.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|--|--|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 21,6 g <u>Tłuszcze:</u> 32,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 60,3 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 3,2 g <u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Jogurt owocowy Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Zupa pieczarkowa z ryżem Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananasem Kompot | 250 ml 300 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I | Wartość energetyczna: 2088 kcal Białko: 63,4 g Tłuszcze: 91,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,8 g Węglowodany: 231,5 g w tym cukry: 41,1 g Błonnik: 15,1 g Sól: 2,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 491 kcal <u>Białko:</u> 8,2 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 57,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Sałatka grecka | 120 g | IX | |

26.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|--|--|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 654 kcal <u>Białko:</u> 37,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 7,3 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Jogurt owocowy Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Ryżanka Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananasem Kompot | 250 ml 300 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I | Wartość energetyczna: 2116 kcal Białko: 80,2 g Tłuszcze: 91,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,3 g Węglowodany: 223,8 g w tym cukry: 36,3 g Błonnik: 14,6 g Sól: 2,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Sałatka grecka | 120 g | IX | |

26.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|---|--|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 568 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 49,3 g <u>w tym cukry:</u> 5,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,2 g | śniadanie | Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g | I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g <u>w tym cukry:</u> 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Zupa pieczarkowa z ryżem Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananase Kompot | 250 ml 300 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I | Wartość energetyczna: 1994 kcal Białko: 61,8 g Tłuszcze: 91,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,0 g Węglowodany: 212,5 g <u>w tym cukry:</u> 34,6 g Błonnik: 23,1 g Sól: 2,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 448 kcal <u>Białko:</u> 7,0 g <u>Tłuszcze:</u> 24,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 49,0 g <u>w tym cukry:</u> 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g <u>w tym cukry:</u> 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g | II kolacja | Sałatka grecka | 120 g | IX | |

26.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|----------------------|---|--|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 563 kcal <u>Białko:</u> 19,2 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,3 g <u>Węglowodany:</u> 51,0 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 1,1 g | śniadanie | Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jogurt owocowy Jajo z majonezem Sałata | 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII III, VII | Wartość energetyczna: 1927 kcal Białko: 60,6 g Tłuszcze: 77,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 34,0 g Węglowodany: 230,0 g <u>w tym cukry:</u> 44,8 g Błonnik: 12,7 g Sól: 2,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g <u>w tym cukry:</u> 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g | obiad | Zupa pieczarkowa z ryżem Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananase Kompot | 250 ml 300 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g <u>w tym cukry:</u> 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna | 250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7g <u>w tym cukry:</u> 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g | II kolacja | Serek homogenizowany | 100 g | VII | |

27.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 620 kcal <u>Białko:</u> 27,7 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,0 g <u>Węglowodany:</u> 48,9 g w tym cukry: 2,2 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Ogórek zielony Jogurt naturalny | 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2044 kcal Białko: 78,1 g Tłuszcze: 99,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 43,5 g Węglowodany: 206,8 g w tym cukry: 28,3 g Błonnik: 16,5 g Sól: 4,8 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 404 kcal <u>Białko:</u> 10,4 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 47,2 g w tym cukry: 1,1 g <u>Błonnik:</u> 3,6 g <u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Jogurt z granolą | 150 ml | VII | |

27.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|--|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 669 kcal <u>Białko:</u> 38,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 49,5 g w tym cukry: 3,3 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Ser biały Jogurt naturalny Pomidor Sałata | 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 100 g 40 g 10 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 28,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 3,8 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2046 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcze: 94,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 41,9 g Węglowodany: 205,5 g w tym cukry: 29,3 g Błonnik: 13,3 g Sól: 4,8 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 397 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 45,3 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Jogurt z granolą | 150 ml | VII | |

27.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 628 kcal <u>Białko:</u> 31,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 20,0 g <u>Węglowodany:</u> 46,6 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 50 g 40 g 10 g | I, VI, VII, XI VII VII VII VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I I, VII, IX | Wartość energetyczna: 2009 kcal Białko: 80,5 g Tłuszcze: 99,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 44,5 g Węglowodany: 197,5 g w tym cukry: 29,7 g Błonnik: 20,7 g Sól: 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 361 kcal <u>Białko:</u> 9,2 g <u>Tłuszcze:</u> 18,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 40,2 g w tym cukry: 1,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,9 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek | 250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g | I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X | Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Jogurt z granolą | 150 ml | VII | |

27.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|--|---------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 29,1 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie | Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Sałata Jogurt naturalny | 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 100 g | I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 86,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 6,6 g <u>Sól:</u> 2,1 g | obiad | Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot | 250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml | VII, IX, X I I, VII, IX | Wartość energetyczna: 1942 kcal Białko: 79,9 g Tłuszcze: 90,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 39,4 g Węglowodany: 199,1 g w tym cukry: 32,4 g Błonnik: 14,0 g Sól: 4,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 16,4 g <u>Tłuszcze:</u> 21,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,6 g w tym cukry: 10,0 g <u>Błonnik:</u> 3,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Ogonówka Banan | 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g | I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g w tym cukry: 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Jogurt z granolą | 150 ml | VII | |

28.04.2024

DIETA PODSTAWOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|--|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 946 kcal <u>Białko:</u> 41,9 g <u>Tłuszcze:</u> 33,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,0 g <u>Węglowodany:</u> 120,5 g w tym cukry: 17,1 g <u>Błonnik:</u> 5,7 g <u>Sól:</u> 1,9 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Pasta twarogowa Ser żółty Pomidor Ogórek | 250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g | I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 62,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g | obiad | Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | Wartość energetyczna: 2148 kcal Białko: 75,0 g Tłuszcze: 92,7 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 34,5 g Węglowodany: 252,5 g w tym cukry: 42,7 g Błonnik: 16,2 g Sól: 3,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 636 kcal <u>Białko:</u> 9,9 g <u>Tłuszcze:</u> 40,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 60,0 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 3,7 g <u>Sól:</u> 0,9 g | kolacja | Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g w tym cukry: 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Sok warzywno-owocowy | 100 ml | | |

28.04.2024

DIETA WĄTROBOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|---------------|---|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 980 kcal <u>Białko:</u> 32,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 120,2 g <u>w tym cukry:</u> 18,9 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 2,4 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta twarogowa Pomidor Sałata | 250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 20 g 10 g | I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 413 kcal <u>Białko:</u> 26,9 g <u>Tłuszcze:</u> 6,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,9 g <u>w tym cukry:</u> 18,0 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g | obiad | Rosół z makaronem Kotlet schabowy gotowany Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | Wartość energetyczna: 2129 kcal Białko: 73,1 g Tłuszcze: 86,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 29,1 g Węglowodany: 257,1 g <u>w tym cukry:</u> 46,6 g Błonnik: 13,8 g Sól: 4,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata Chleb pszenny Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 100 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Sok warzywno-owocowy | 100 ml | | |

28.04.2024

DIETA CUKRZYCOWA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 890 kcal <u>Białko:</u> 41,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,1 g <u>Węglowodany:</u> 112,3 g <u>w tym cukry:</u> 17,9 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,7 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta twarogowa Ser żółty Pomidor Ogórek | 250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g | I, VII I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 62,0 g <u>w tym cukry:</u> 15,9 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g | obiad | Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | Wartość energetyczna: 2033 kcal Białko: 73,8 g Tłuszcze: 91,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 34,4 g Węglowodany: 230,4 g <u>w tym cukry:</u> 38,1 g Błonnik: 19,7 g Sól: 3,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 603 kcal <u>Białko:</u> 8,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 53,0 g <u>w tym cukry:</u> 1,2 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,0 g | kolacja | Herbata Chleb razowy Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 19 kcal <u>Białko:</u> 1,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,1 g <u>w tym cukry:</u> 3,1 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,4 g | II kolacja | Sok pomidorowy | 100 ml | | |

28.04.2024

DIETA DZIECIĘCA

| | Nazwa posiłku | Nazwa produktu | Ilość [g, ml] | Alergeny | |
|---|----------------------|--|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u> 950 kcal <u>Białko:</u> 43,3 g <u>Tłuszcze:</u> 33,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,9 g <u>Węglowodany:</u> 119,5 g <u>w tym cukry:</u> 17,5 g <u>Błonnik:</u> 4,9 g <u>Sól:</u> 1,9 g | śniadanie | Ryż na mleku Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta twarogowa Ser żółty Pomidor Ogórek | 250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g | I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 62,0 g <u>w tym cukry:</u> 15,9 g <u>Błonnik:</u> 5,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g | obiad | Rosół z makaronem Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot | 250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml | I, VI, IX, X I, III, IX, X I | Wartość energetyczna: 2207 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcze: 92,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 35,5 g Węglowodany: 260,5 g <u>w tym cukry:</u> 43,1 g Błonnik: 14,4 g Sól: 3,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g | kolacja | Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata | 250 ml 100 g 20 g 100 g 10 g | I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X | |
| <u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g | II kolacja | Sok warzywno-owocowy | 100 ml | | |

Opracowała: Katarzyna Gajda