

Jadłospis 15.01-21.01.2024

15.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal</p> <p><u>Białko:</u> 44,5 g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> 29,8 g</p> <p><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g</p> <p><u>Węglowodany:</u> 98,3 g</p> <p><u>w tym cukry:</u> 12,1 g</p> <p><u>Błonnik:</u> 6,13 g</p> <p><u>Sól:</u> 2,56 g</p>	śniadanie	<p>Kasza manna na mleku</p> <p>Herbata</p> <p>Chleb żytni</p> <p>Kajzerka</p> <p>Masło 82%</p> <p>Parówka hot-dog</p> <p>Ser biały</p> <p>Ogórek zielony</p> <p>Papryka czerwona</p>	<p>250 ml</p> <p>250 ml</p> <p>30 g</p> <p>50 g</p> <p>20 g</p> <p>100 g</p> <p>50 g</p> <p>20 g</p> <p>10 g</p>	<p>VII</p> <p>I, VI, VII, XI</p> <p>I, VI, VII, XI</p> <p>VII</p> <p>VI, IX, X</p> <p>VII</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal</p> <p><u>Białko:</u> 25,2 g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> 17,3 g</p> <p><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g</p> <p><u>Węglowodany:</u> 87,4 g</p> <p><u>w tym cukry:</u> 14,1 g</p> <p><u>Błonnik:</u> 7,8 g</p> <p><u>Sól:</u> 0,3 g</p>	obiad	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami</p> <p>Forszmak drobiowy</p> <p>Marchew</p> <p>Ryż</p> <p>Kompot</p>	<p>250 ml</p> <p>120 g</p> <p>100 g</p> <p>200 g</p> <p>250 ml</p>	<p>VI, IX, X</p> <p>VII, IX</p> <p>I</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306 kcal</p> <p>Białko: 92,4 g</p> <p>Tłuszcze: 98,9 g</p> <p>w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g</p> <p>Węglowodany: 265,3 g</p> <p>w tym cukry: 31,3 g</p> <p>Błonnik: 19,63 g</p> <p>Sól: 5,88 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal</p> <p><u>Białko:</u> 11,9 g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g</p> <p><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g</p> <p><u>Węglowodany:</u> 48,1 g</p> <p><u>w tym cukry:</u> 2,7 g</p> <p><u>Błonnik:</u> 4,7 g</p> <p><u>Sól:</u> 2,12 g</p>	kolacja	<p>Herbata</p> <p>Chleb pszenno-żytni</p> <p>Masło 82%</p> <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</p> <p>Sałata</p>	<p>250 ml</p> <p>80 g</p> <p>20 g</p> <p>80 g</p> <p>10 g</p>	<p>I, VI, VII, XI</p> <p>VII</p> <p>III, VII, IX</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal</p> <p><u>Białko:</u> 10,8 g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> 1,8 g</p> <p><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g</p> <p><u>Węglowodany:</u> 31,5 g</p> <p><u>w tym cukry:</u> 2,7 g</p> <p><u>Błonnik:</u> 1,0 g</p> <p><u>Sól:</u> 0,9 g</p>	II kolacja	<p>Kanapka z pastą twarogową</p>	<p>60 g</p>	<p>I, VII</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>

15.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 836 kcal <u>Białko:</u> 46,0 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 96,8 g <u>w tym cukry:</u> 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> 588 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 87,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,1 g <u>Błonnik:</u> 7,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Ryż Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X VII, IX I	Wartość energetyczna: 2301 kcal Białko: 95,1 g Tłuszcze: 98,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,1 g Węglowodany: 261,9 g <u>w tym cukry:</u> 31,9 g Błonnik: 16,4 g Sól: 5,8 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 694 kcal <u>Białko:</u> 13,1 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 46,2 g <u>w tym cukry:</u> 2,6 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

15.01.2024

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 <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 88,8 g <u>w tym cukry:</u> 11,8 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 2,3 g	śniadanie	Kasza manna na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona	250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 87,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,1 g <u>Błonnik:</u> 7,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Ryż Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X VII, IX I	Wartość energetyczna: 2206 kcal Białko: 90,3 g Tłuszcze: 97,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 32,8 g Węglowodany: 248,8 g <u>w tym cukry:</u> 31,8 g Błonnik: 24,0 g Sól: 5,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 658 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 41,1 g <u>w tym cukry:</u> 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> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

15.01.2024

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal <u>Białko:</u> 44,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 98,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,1 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 2,56 g	śniadanie	Kasza manna na mleku Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona	250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 17,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,5 g <u>Węglowodany:</u> 87,4 g <u>w tym cukry:</u> 14,1 g <u>Błonnik:</u> 7,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami Forszmak drobiowy Marchew Ryż Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X VII, IX I	Wartość energetyczna: 2306 kcal Białko: 92,4 g Tłuszcze: 98,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,1 g Węglowodany: 265,3 g <u>w tym cukry:</u> 31,6 g Błonnik: 17,93 g Sól: 5,88 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,12 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 183 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

16.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 653 kcal <u>Białko:</u> 32,4 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 58,3 g <u>w tym cukry:</u> 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> 899 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 45,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 17,1 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g <u>w tym cukry:</u> 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	Wartość energetyczna: 2489 kcal Białko: 79,8 g Tłuszcze: 141,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 49,9 g Węglowodany: 267,8 g <u>w tym cukry:</u> 38,1 g Błonnik: 18,5 g Sól: 7,1 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 719 kcal <u>Białko:</u> 17,6 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g <u>w tym cukry:</u> 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 <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	200 g	VII, IX, X	

16.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 21,3 g <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% Szynka 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> 899 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 45,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 17,1 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g <u>w tym cukry:</u> 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	Wartość energetyczna: 2374 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcze: 130,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 46,4 g Węglowodany: 236,7 g <u>w tym cukry:</u> 39,3 g Błonnik: 16,1 g Sól: 7,1 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	200 g	VII, IX, X	

16.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 602 kcal <u>Białko:</u> 31,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g <u>w tym cukry:</u> 10,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szyntka 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> 899 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 45,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 17,1 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g <u>w tym cukry:</u> 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	Wartość energetyczna: 2395 kcal Białko: 78,0 g Tłuszcze: 140,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 43,2 g Węglowodany: 222,6 g <u>w tym cukry:</u> 38,4 g Błonnik: 22,0 g Sól: 7,2 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6 g <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	Sałatka gyros	200 g	VII, IX, X	

16.01.2024

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,4 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny 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> 899 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 45,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 17,1 g <u>Węglowodany:</u> 114,1 g w tym cukry: 17,5 g <u>Błonnik:</u> 6,4 g <u>Sól:</u> 2,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Pyzy z mięsem i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	Wartość energetyczna: 2261 kcal Białko: 73,1 g Tłuszcze: 101,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 46,5 g Węglowodany: 276,7 g w tym cukry: 33,8 g Błonnik: 14,5 g Sól: 6,1 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 188 kcal <u>Białko:</u> 0,8 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0 g <u>Węglowodany:</u> 44,0 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0,8 g	II kolacja	Mus truskawkowy	200 g	VII, IX, X	

17.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 662 kcal <u>Białko:</u> 21,4 g <u>Tłuszcze:</u> 35,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,9 g <u>Węglowodany:</u> 63,3 g w tym cukry: 9,7 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata	100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 794 kcal <u>Białko:</u> 30,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 8,1 g <u>Węglowodany:</u> 90,4 g w tym cukry: 11,8 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I XI, VII, IX	Wartość energetyczna: 2165 kcal Białko: 79,4 g Tłuszcze: 100 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,9 g Węglowodany: 228,1 g w tym cukry: 22,7 g Błonnik: 14,4 g Sól: 6,2 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 20,9 g <u>Tłuszcze:</u> 31,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,7 g <u>Węglowodany:</u> 53,8 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% 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, - smażenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I, III	

17.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 660 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 30,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 70,3 g w tym cukry: 18,2 g <u>Błonnik:</u> 3,7 g <u>Sól:</u> 2,5 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Mielonka tyrolska Szynka drobiowa Sałata Banan	100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 50 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 553 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 11,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,4 g <u>Węglowodany:</u> 84,5 g w tym cukry: 8,8 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Warzywa gotowane Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I XI, VII, IX,	Wartość energetyczna: 1861 kcal Białko: 78,7 g Tłuszcze: 74,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,0 g Węglowodany: 219,8 g w tym cukry: 28,0 g Błonnik: 14,1 g Sól: 5,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek	250 ml 80 g 20 g 50 g 30 g	I, VI, VII, XI VII IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I, III	

17.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 611 kcal <u>Białko:</u> 20,7 g <u>Tłuszcze:</u> 34,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 55,1 g w tym cukry: 9,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata	100 g 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 794 kcal <u>Białko:</u> 30,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,1 g <u>Węglowodany:</u> 90,4 g w tym cukry: 11,8 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I XI, VII, IX	Wartość energetyczna: 2071 kcal Białko: 77,6 g Tłuszcze: 99,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,5 g Węglowodany: 212,9 g w tym cukry: 22,9 g Błonnik: 16,4 g Sól: 6,1 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 5,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% 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, - smażenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I, III	

17.01.2024

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 <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 33,1 g <u>w tym cukry:</u> 8,7 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 1,4 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Mielonka tyrolska Serek topiony Ogórek zielony Sałata	100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 794 kcal <u>Białko:</u> 30,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 8,1 g <u>Węglowodany:</u> 90,4 g <u>w tym cukry:</u> 11,8 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I XI, VII, IX	Wartość energetyczna: 1958 kcal Białko: 76,0 g Tłuszcze: 97,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,2 g Węglowodany: 188,5 g <u>w tym cukry:</u> 21,5 g Błonnik: 11,1 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g <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> 3,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek kiszony	250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 121 kcal <u>Białko:</u> 6,3 g <u>Tłuszcze:</u> 1,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 20,6 g <u>w tym cukry:</u> 0,5 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Mini tortilla warzywna	100 g	I, III	

18.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 659 kcal <u>Białko:</u> 18,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 75,7 g <u>w tym cukry:</u> 8,7 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g</p>	śniadanie	<p>Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Pasta z wędliny Dżem Papryka czerwona Ogórek kiszony</p>	<p>250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g 20 g</p>	<p>I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII III, VII, IX</p>	
<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	<p>Krupnik Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Buraczki</p>	<p>250 ml 300 g 250 ml 100 g</p>	<p>VII, IX, X I, III, VII, IX, X X</p>	<p>Wartość energetyczna: 2033 kcal Białko: 78,8 g Tłuszcze: 73,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,7 g Węglowodany: 265,2 g w tym cukry: 35,7 g Błonnik: 17,7 g Sól: 5,9 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 411 kcal <u>Białko:</u> 11,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 47,1 g <u>w tym cukry:</u> 1,3 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 2,1 g</p>	kolacja	<p>Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretką mięsno-warzywna Sałata</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X</p>	<p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 163 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g</p>	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

18.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 642 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 30,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 74,7 g w tym cukry: 25,3 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Sałata Dżem Jabłko	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 800 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	Krupnik 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: 2009 kcal Białko: 79,7 g Tłuszcze: 71,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,4 g Węglowodany: 262,3 g w tym cukry: 53,2 g Błonnik: 14,5 g Sól: 6,5 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 404 kcal <u>Białko:</u> 12,5 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 45,2 g w tym cukry: 1,2 g <u>Błonnik:</u> 2,3 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretką mięsno-warzywna Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 163 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

18.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 567 kcal <u>Białko:</u> 23,6 g <u>Tłuszcze:</u> 33,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 43,4 g <u>w tym cukry:</u> 2,6 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta z wędliny Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa	250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX I, VI, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 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	obiad	Krupnik 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: 1898 kcal Białko: 82,6 g Tłuszcze: 75,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 37,2 g Węglowodany: 225,9 g <u>w tym cukry:</u> 31,1 g Błonnik: 20,9 g Sól: 6,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 368 kcal <u>Białko:</u> 10,2 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 40,1 g <u>w tym cukry:</u> 1,8 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretką mięsno-warzywna Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 163 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

18.01.2024

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 tłuszczowe: 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 69,1 g w tym cukry: 20,4 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Pasta z wędliny Sałata Ogórek kiszony Dżem	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI 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 tłuszczowe: 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	Krupnik 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: 2099 kcal Białko: 84,4 g Tłuszcze: 75,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,0 g Węglowodany: 272,3 g w tym cukry: 48,3 g Błonnik: 16,1 g Sól: 5,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 515 kcal <u>Białko:</u> 17,2 g <u>Tłuszcze:</u> 22,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 60,8 g w tym cukry: 1,2 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Mandarynka	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 163 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 1,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,4 g <u>Węglowodany:</u> 31,5 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	II kolacja	Kanapka z pastą twarogową	60 g	I, VII	

19.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 21,6 g <u>Tłuszcze:</u> 32,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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> 672 kcal <u>Białko:</u> 25,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,4 g <u>Węglowodany:</u> 116,4 g w tym cukry: 13,8 g <u>Błonnik:</u> 11,8 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Barszcz czerwony Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba panierowana	250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g	I, VI, IX, X I I, III, IV	Wartość energetyczna: 1983 kcal Białko: 61,7 g Tłuszcze: 88,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g Węglowodany: 237,6 g w tym cukry: 29,8 g Błonnik: 19,4 g Sól: 3,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 491 kcal <u>Białko:</u> 8,2 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 57,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna	250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	

19.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 654 kcal <u>Białko:</u> 37,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 7,3 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,2 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z koperkiem 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> 651 kcal <u>Białko:</u> 25,9 g <u>Tłuszcze:</u> 24,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 94,5 g w tym cukry: 4,6 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 0,2 g	obiad	Kalafiorowa Ryż Ryba gotowana z warzywami Kompot Kapusta kiszona	250 ml 200 g 100 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I IV	Wartość energetyczna: 1990 kcal Białko: 79,4 g Tłuszcze: 97,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g Węglowodany: 208 g w tym cukry: 15,8 g Błonnik: 13,0 g Sól: 2,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna	250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 201 kcal <u>Białko:</u> 6,9 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 3,9 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 1,6 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Sałatka grecka	120 g	IX	

19.01.2024

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> 672 kcal <u>Białko:</u> 25,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,4 g <u>Węglowodany:</u> 116,4 g <u>w tym cukry:</u> 13,8 g <u>Błonnik:</u> 11,8 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Barszcz czerwony Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba panierowana	250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g	I, VI, IX, X I I, III, IV	Wartość energetyczna: 1889 kcal Białko: 60,1 g Tłuszcze: 87,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 30,5 g Węglowodany: 218,6 g <u>w tym cukry:</u> 23,3 g Błonnik: 27,4 g Sól: 3,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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	
<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	

19.01.2024

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 Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 672 kcal <u>Białko:</u> 25,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,4 g <u>Węglowodany:</u> 116,4 g <u>w tym cukry:</u> 13,8 g <u>Błonnik:</u> 11,8 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Barszcz czerwony Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba panierowana	250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g	I, VI, IX, X I I, III, IV	Wartość energetyczna: 1922 kcal Białko: 58,9 g Tłuszcze: 74,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 31,5 g Węglowodany: 236,1 g <u>w tym cukry:</u> 33,5 g Błonnik: 17,0 g Sól: 3,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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 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> 13,7 g <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	

20.01.2024

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 tłuszczowe: 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	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g	 I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 1949 kcal Białko: 76,5 g Tłuszcze: 86,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,3 g Węglowodany: 217,7 g w tym cukry: 51,3 g Błonnik: 16,6 g Sól: 4,9 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 404 kcal <u>Białko:</u> 10,4 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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		

20.01.2024

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 Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 50 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko: 88,3 g Tłuszcze: 87,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 40,8 g Węglowodany: 216,4 g w tym cukry: 52,7 g Błonnik: 13,1 g Sól: 4,9 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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		

20.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 628 kcal <u>Białko:</u> 31,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 20,0 g <u>Węglowodany:</u> 46,6 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 50 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI VII VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 1914 kcal Białko: 78,9 g Tłuszcze: 87,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,3 g Węglowodany: 208,4 g w tym cukry: 52,7 g Błonnik: 20,8 g Sól: 5,0 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 361 kcal <u>Białko:</u> 9,2 g <u>Tłuszcze:</u> 18,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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		

20.01.2024

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 29,1 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Zupa koperkowa Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 2022 kcal Białko: 83,9 g Tłuszcze: 89,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,0 g Węglowodany: 224,0 g w tym cukry: 59,4 g Błonnik: 13,0 g Sól: 4,7 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 16,4 g <u>Tłuszcze:</u> 21,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,6 g w tym cukry: 10,0 g <u>Błonnik:</u> 3,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Ogonówka Banan	250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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		

21.01.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 950 kcal <u>Białko:</u> 50,1 g <u>Tłuszcze:</u> 43,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 21,0 g <u>Węglowodany:</u> 116,1 g <u>w tym cukry:</u> 16,1 g <u>Błonnik:</u> 6,2 g <u>Sól:</u> 2,8 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Kiełbasa na ciepło Ser żółty Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <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 z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X I	Wartość energetyczna: 2327 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcze: 114,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 43,3 g Węglowodany: 262,1 g <u>w tym cukry:</u> 45,7 g Błonnik: 14,6 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 636 kcal <u>Białko:</u> 9,9 g <u>Tłuszcze:</u> 40,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 60,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g <u>w tym cukry:</u> 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

21.01.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 910 kcal <u>Białko:</u> 45,2 g <u>Tłuszcze:</u> 37,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,4 g <u>Węglowodany:</u> 115,3 g <u>w tym cukry:</u> 16,3 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 2,8 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa na ciepło Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2234 kcal Białko: 91,1 g Tłuszcze: 96,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,8 g Węglowodany: 266,2 g <u>w tym cukry:</u> 48,0 g Błonnik: 12,7 g Sól: 5,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie - duszenie.
<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> 1,1 g	obiad	Rosół z makaronem Schab w sosie Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X I	
<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> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g <u>w tym cukry:</u> 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

21.01.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 940 kcal <u>Białko:</u> 49,4 g <u>Tłuszcze:</u> 42,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 22,0 g <u>Węglowodany:</u> 107,9 g <u>w tym cukry:</u> 15,9 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,8 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Kielbasa na ciepło Ser żółty Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <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: 2284 kcal Białko: 87,0 g Tłuszcze: 113,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 44,3 g Węglowodany: 246,9 g <u>w tym cukry:</u> 34,0 g Błonnik: 19,7 g Sól: 4,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 603 kcal <u>Białko:</u> 8,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,9 g <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> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g <u>w tym cukry:</u> 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

21.01.2024

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 940 kcal <u>Białko:</u> 50,0 g <u>Tłuszcze:</u> 42,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 22,3 g <u>Węglowodany:</u> 116,1 g <u>w tym cukry:</u> 16,5 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 3,4 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Parówka na ciepło Ser żółty Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 521 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g <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: 2372 kcal Białko: 91,8 g Tłuszcze: 113,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 44,7 g Węglowodany: 271,1 g <u>w tym cukry:</u> 46,1 g Błonnik: 12,5 g Sól: 5,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <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> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 24,0 g <u>w tym cukry:</u> 13,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Jogurt z granolą	150 ml	VII	

Opracowała:
Katarzyna Gajda