

Jadłospis 25.03-31.03.2024

25.03.2024					
DIETA PODSTAWOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 834 kcal <u>Białko:</u> 44,5 g <u>Tłuszcz:</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><u>Wartość energetyczna:</u> 810 kcal <u>Białko:</u> 33,3 g <u>Tłuszcz:</u> 22,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,7 g <u>Węglowodany:</u> 120,7 g <u>w tym cukry:</u> 20,0 g <u>Błonnik:</u> 12,8 g <u>Sól:</u> 1,0 g</p>	obiad	<p>Zupa koperkowa Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot</p>	<p>250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml</p>	<p>VI, IX, X VII, IX I</p>	<p>Wartość energetyczna: 2448 kcal Białko: 95,0 g Tłuszcz: 104,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 37,9 g Węglowodany: 280,8 g <u>w tym cukry:</u> 46,8 g Błonnik: 23,63 g Sól: 6,68 g</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcz:</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>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcz:</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>	

25.03.2024

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> 2,5 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> 810 kcal <u>Białko:</u> 33,3 g <u>Tłuszcze:</u> 22,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,7 g <u>Węglowodany:</u> 120,7 g w tym cukry: 20,0 g <u>Błonnik:</u> 12,8 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa koperkowa Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X VII, IX I	Wartość energetyczna: 2443 kcal Białko: 97,7 g Tłuszcze: 104,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 37,9 g Węglowodany: 277,4 g w tym cukry: 47,1 g Błonnik: 18,7 g Sól: 5,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.
<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> 2,3 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	

25.03.2024

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> 810 kcal <u>Białko:</u> 33,3 g <u>Tłuszcze:</u> 22,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,7 g <u>Węglowodany:</u> 120,7 g w tym cukry: 20,0 g <u>Błonnik:</u> 12,8 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa koperkowa Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X VII, IX I	Wartość energetyczna: 2312 kcal Białko: 92,4 g Tłuszcze: 103,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,7 g Węglowodany: 254,6 g w tym cukry: 39,0 g Błonnik: 28,0 g Sól: 6,57 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.
<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	

25.03.2024

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> 3,56 g	śniadanie	Kasza manna na mleku Herbata owocowa 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> 810 kcal <u>Białko:</u> 33,3 g <u>Tłuszcze:</u> 22,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,7 g <u>Węglowodany:</u> 120,7 g <u>w tym cukry:</u> 20,0 g <u>Błonnik:</u> 12,8 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa koperkowa Gulasz wieprzowy Buraczki Kasza jęczmienna Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X VII, IX I	Wartość energetyczna: 2448 kcal Białko: 95,0 g Tłuszcze: 104,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 37,9 g Węglowodany: 280,8 g <u>w tym cukry:</u> 46,8 g Błonnik: 21,93 g Sól: 6,68 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.
<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 owocowa 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> 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	

26.03.2024

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	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2359 kcal Białko: 93,9 g Tłuszcze: 121,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	200 g	VII, IX, X	

26.03.2024

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	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	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	200 g	VII, IX, X	

26.03.2024

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 w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g w tym cukry: 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 w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2265 kcal Białko: 92,1 g Tłuszcze: 120,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,0 g Węglowodany: 206,9 g w tym cukry: 35,3 g Błonnik: 22,1 g Sól: 7,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 47,6 g w tym cukry: 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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 218 kcal <u>Białko:</u> 8,6 g <u>Tłuszcze:</u> 15,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,8 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,6g <u>Sól:</u> 0,8 g	II kolacja	Sałatka gyros	200 g	VII, IX, X	

26.03.2024

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 tłuszczowe: 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 owocowa 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> 769 kcal <u>Białko:</u> 35,3 g <u>Tłuszcze:</u> 26,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	Barszcz biały Cepeliny z farszem pieczarkowym i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII	Wartość energetyczna: 2131 kcal Białko: 87,2 g Tłuszcze: 82,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,3 g Węglowodany: 261,0 g w tym cukry: 30,7g 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 w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 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> 188 kcal <u>Białko:</u> 0,8 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0 g <u>Węglowodany:</u> 44,0 g w tym cukry: 0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Mus truskawkowy	200 g	VII, IX, X	

27.03.2024

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% Ser biały 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> 545 kcal <u>Białko:</u> 25,4 g <u>Tłuszcze:</u> 19,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,5 g <u>Węglowodany:</u> 61,3 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 8,7 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Wątróbka drobiowa Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1950 kcal Białko: 72,4g Tłuszcze: 89,0 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 32,5 g Węglowodany: 208,2 g w tym cukry: 21,0 g Błonnik: 21,3 g Sól: 6,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<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% Pasztet 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 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	

27.03.2024

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% Ser biały 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> 545 kcal <u>Białko:</u> 25,4 g <u>Tłuszcze:</u> 19,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,5 g <u>Węglowodany:</u> 61,3 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 8,7 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Wątróbka drobiowa Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1887 kcal Białko: 75,8 g Tłuszcze: 82,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,3 g Węglowodany: 205,8 g w tym cukry: 29,3 g Błonnik: 17,2 g Sól: 5,1 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, - pieczenie,
<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	

27.03.2024

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 <u>tłuszczowe:</u> 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% Ser biały 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> 545 kcal <u>Białko:</u> 25,4 g <u>Tłuszcze:</u> 19,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,5 g <u>Węglowodany:</u> 61,3 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 8,7 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Wątróbka drobiowa Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1837 kcal Białko: 70,9 g Tłuszcze: 89,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,3 g Węglowodany: 181,4 g w tym cukry: 21,2 g Błonnik: 23,3 g Sól: 5,9 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 136 kcal <u>Białko:</u> 5,0 g <u>Tłuszcze:</u> 3,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,6 g <u>Węglowodany:</u> 18,2 g w tym cukry: 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	

27.03.2024

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 owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały 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> 545 kcal <u>Białko:</u> 25,4 g <u>Tłuszcze:</u> 19,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,5 g <u>Węglowodany:</u> 61,3 g <u>w tym cukry:</u> 10,4 g <u>Błonnik:</u> 8,7 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Barszcz czerwony Ziemniaki z koperkiem Wątróbka drobiowa Marchew Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1743 kcal Białko: 69,0 g Tłuszcze: 85,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 31,8 g Węglowodany: 168,6 g <u>w tym cukry:</u> 19,8 g Błonnik: 17,0 g Sól: 4,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<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 owocowa Chleb pszenny Masło 82% Kielbasa 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 <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	

28.03.2024

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 tłuszczowe: 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> 511 kcal <u>Białko:</u> 22,9 g <u>Tłuszcze:</u> 15,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,4 g <u>Węglowodany:</u> 71,0 g w tym cukry: 11,4 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Pulpet w sosie	250 ml 200 g 250 ml 100 g 120 g	I, VI, IX, X I III, X III, IX, X	Wartość energetyczna: 1741 kcal Białko: 57,0 g Tłuszcze: 70,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g Węglowodany: 220,8 g w tym cukry: 27,8 g Błonnik: 18,4 g Sól: 4,7 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 425 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 tłuszczowe: 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	

28.03.2024

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> 511 kcal <u>Białko:</u> 22,9 g <u>Tłuszcze:</u> 15,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,4 g <u>Węglowodany:</u> 71,0 g w tym cukry: 11,4 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Pulpet w sosie	250 ml 200 g 250 ml 100 g 120 g	I, VI, IX, X I III, X III, IX, X	Wartość energetyczna: 1725 kcal Białko: 57,9 g Tłuszcze: 68,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,0 g Węglowodany: 219,8 g w tym cukry: 45,9 g Błonnik: 15,4 g Sól: 5,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 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 tłuszczowe: 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	

28.03.2024

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> 511 kcal <u>Białko:</u> 22,9 g <u>Tłuszcze:</u> 15,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,4 g <u>Węglowodany:</u> 71,0 g <u>w tym cukry:</u> 11,4 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Pulpet w sosie	250 ml 200 g 250 ml 100 g 120 g	I, VI, IX, X I III, X III, IX, X	Wartość energetyczna: 1524 kcal Białko: 60,6 g Tłuszcze: 71,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 30,2 g Węglowodany: 166,0 g <u>w tym cukry:</u> 21,2 g Błonnik: 21,9 g Sól: 4,9 g
<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	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretko mięsno-warzywna Jabłko	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> 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	II kolacja	Ciasto drożdżowe bez cukru	50 g	I, III, VII	

28.03.2024

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> 2,2 g	śniadanie	Herbata owocowa 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> 511 kcal <u>Białko:</u> 22,9 g <u>Tłuszcze:</u> 15,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,4 g <u>Węglowodany:</u> 71,0 g w tym cukry: 11,4 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Jarzynowa Ziemniaki z koperkiem Kompot Surówka z kapusty pekińskiej Pulpet w sosie	250 ml 200 g 250 ml 100 g 120 g	I, VI, IX, X I III, X III, IX, X	Wartość energetyczna: 1756 kcal Białko: 59,8 g Tłuszcze: 68,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 30,1 g Węglowodany: 225,1 g w tym cukry: 41,1 g Błonnik: 16,2 g Sól: 4,5 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 tłuszczowe: 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	

29.03.2024

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> 626 kcal <u>Białko:</u> 30,7 g <u>Tłuszcze:</u> 13,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,3 g <u>Węglowodany:</u> 102,8 g w tym cukry: 8,6 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,7 g	obiad	Zupa brokułowa 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: 1937 kcal Białko: 67,4 g Tłuszcze: 87,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g Węglowodany: 224,0 g w tym cukry: 24,6 g Błonnik: 19,1 g Sól: 2,9 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	150 g	IX	

29.03.2024

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 tłuszczowe: 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 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> 626 kcal <u>Białko:</u> 30,7 g <u>Tłuszcze:</u> 13,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,3 g <u>Węglowodany:</u> 102,8 g w tym cukry: 8,6 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,7 g	obiad	Zupa brokułowa Ryż Kompot Kapusta kiszona Ryba gotowana	250 ml 200 g 250 ml 100 g 100 g	I, VI, IX, X I I, III, IV	Wartość energetyczna: 1965 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcze: 86,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g Węglowodany: 216,3 g w tym cukry: 19,8 g Błonnik: 18,6 g Sól: 2,9 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 tłuszczowe: 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 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	150 g	IX	

29.03.2024

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> 626 kcal <u>Białko:</u> 30,7 g <u>Tłuszcze:</u> 13,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,3 g <u>Węglowodany:</u> 102,8 g <u>w tym cukry:</u> 8,6 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,7 g	obiad	Zupa brokułowa 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: 1843 kcal Białko: 65,8 g Tłuszcze: 86,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 27,4 g Węglowodany: 205,0 g <u>w tym cukry:</u> 18,1 g Błonnik: 27,1 g Sól: 2,9 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	150 g	IX	

29.03.2024

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 w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,3 g <u>Węglowodany:</u> 51,0 g w tym cukry: 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 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> 626 kcal <u>Białko:</u> 30,7 g <u>Tłuszcze:</u> 13,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,3 g <u>Węglowodany:</u> 102,8 g w tym cukry: 8,6 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,7 g	obiad	Zupa brokułowa 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: 1776 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 73,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g Węglowodany: 222,5 g w tym cukry: 28,3 g Błonnik: 16,7 g Sól: 2,7 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 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 w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	

30.03.2024

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 Ser biały 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> 674 kcal <u>Białko:</u> 12,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,2 g w tym cukry: 42,0 g <u>Błonnik:</u> 10,0 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1918 kcal Białko: 56,1 g Tłuszcze: 76,2 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 43,1 g Węglowodany: 245,3 g w tym cukry: 58,3 g Błonnik: 19,9 g Sól: 3,8 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<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	

30.03.2024

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 tłuszczowe: 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 biały Pomidor Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 674 kcal <u>Białko:</u> 12,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,2 g w tym cukry: 42,0 g <u>Błonnik:</u> 10,0 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1960 kcal Białko: 67,9 g Tłuszcze: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,6 g Węglowodany: 244,3 g w tym cukry: 59,3 g Błonnik: 16,7 g Sól: 3,8 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 397 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 tłuszczowe: 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	

30.03.2024

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 Ser biały 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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 674 kcal <u>Białko:</u> 12,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,2 g w tym cukry: 42,0 g <u>Błonnik:</u> 10,0 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1883 kcal Białko: 58,5 g Tłuszcze: 76,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 44,1 g Węglowodany: 236,0 g w tym cukry: 59,7 g Błonnik: 24,1 g Sól: 3,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 220 kcal <u>Białko:</u> 6,0 g <u>Tłuszcz:</u> 11,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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	

30.03.2024

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 tłuszczowe: 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 Ser biały 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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 674 kcal <u>Białko:</u> 12,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,2 g w tym cukry: 42,0 g <u>Błonnik:</u> 10,0 g <u>Sól:</u> 1,1 g	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Knedle z truskawką Surówka z marchewki i ananasa Kompot	250 ml 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko: 63,5 g Tłuszcze: 78,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 45,8 g Węglowodany: 251,6 g w tym cukry: 66,4 g Błonnik: 16,3 g Sól: 3,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 16,4 g <u>Tłuszcze:</u> 21,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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 tłuszczowe: 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	

31.03.2024

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 990 kcal <u>Białko:</u> 39,8 g <u>Tłuszcze:</u> 52,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 94,0 g <u>w tym cukry:</u> 31,0 g <u>Błonnik:</u> 6,2 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko 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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye 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: 2161 kcal Białko: 64,2 g Tłuszcze: 103,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,4 g Węglowodany: 242,9 g <u>w tym cukry:</u> 59,9 g Błonnik: 12,3 g Sól: 4,0 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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		

31.03.2024

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 993 kcal <u>Białko:</u> 39,7 g <u>Tłuszcze:</u> 52,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g <u>Węglowodany:</u> 92,7 g <u>w tym cukry:</u> 32,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko 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: 2219 kcal Białko: 67,2 g Tłuszcze: 102,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 250,6 g <u>w tym cukry:</u> 61,0 g Błonnik: 10,4 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 9,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Rolada drobiowa gotowana 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	
<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		

31.03.2024

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 939 kcal <u>Białko:</u> 34,6 g <u>Tłuszcze:</u> 51,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 85,7 g <u>w tym cukry:</u> 32,4 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Kiełbasa na ciepło Jajko 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	
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye 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: 2077 kcal Białko: 57,9 g Tłuszcze: 103,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,4 g Węglowodany: 227,6 g <u>w tym cukry:</u> 61,8 g Błonnik: 17,4 g Sól: 4,1 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<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		

31.03.2024

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 994 kcal <u>Białko:</u> 39,7 g <u>Tłuszcze:</u> 53,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g <u>Węglowodany:</u> 93,0 g <u>w tym cukry:</u> 32,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko 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 VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2220 kcal Białko: 67,2 g Tłuszcze: 104,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 250,9 g <u>w tym cukry:</u> 61,0 g Błonnik: 10,4 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye 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	
<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