

# Jadłospis 15.07-21.07.2024

15.07.2024

## DIETA PODSTAWOWA

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

15.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

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

15.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

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

15.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

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

16.07.2024

## DIETA PODSTAWOWA

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

16.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]  | Alergeny   |  |
|--|---------------|---|--|--|--|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>545 kcal<br/><u>Białko:</u> 29,0 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 21,3 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 12,9 g<br/><u>Węglowodany:</u> 59,1 g<br/>w tym cukry: 12,1 g<br/><u>Błonnik:</u> 4,0 g<br/><u>Sól:</u> 2,1 g</p> | śniadanie     | <p>Jogurt owocowy<br/>Herbata<br/>Chleb pszenny<br/>Kajzerka<br/>Masło 82%<br/>Szynka gotowana<br/>Ser biały<br/>Pomidor<br/>Sałata</p> | <p>100 g<br/>250 ml<br/>30 g<br/>50 g<br/>20 g<br/>50 g<br/>50 g<br/>40 g<br/>10 g</p> | <p>VII<br/>I, VI, VII, XI<br/>I, VI, VII, XI<br/>VII<br/>IX, X<br/>VII</p> |  |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>732 kcal<br/><u>Białko:</u> 35,3 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 22,0 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 4,2 g<br/><u>Węglowodany:</u> 98,4 g<br/>w tym cukry: 14,4 g<br/><u>Błonnik:</u> 6,5 g<br/><u>Sól:</u> 2,2 g</p>  | obiad         | <p>Krupnik<br/>Cepeliny z farszem<br/>pieczarkowym<br/>Kompot<br/>Surówka z<br/>czerwonej kapusty</p>                                   | <p>250 ml<br/>270 g<br/>250 ml<br/>100 g</p>   | <p>VII, IX, X<br/>I, VII, IX</p>   | <p><b>Wartość energetyczna:</b><br/>2207 kcal<br/><b>Białko:</b> 91,7 g<br/><b>Tłuszcze:</b> 106,6 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 33m5 g<br/><b>Węglowodany:</b> 221,0 g<br/>w tym cukry: 36,2 g<br/><b>Błonnik:</b> 16,2 g<br/><b>Sól:</b> 7,2 g</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>712 kcal<br/><u>Białko:</u> 18,8 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 47,7 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 15,2 g<br/><u>Węglowodany:</u> 52,7 g<br/>w tym cukry: 5,9 g<br/><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br/><u>Sól:</u> 2,1 g</p>  | kolacja       | <p>Herbata<br/>Chleb pszenny<br/>Masło 82%<br/>Pasta mięsna<br/>Jabłko</p>  | <p>250 ml<br/>80 g<br/>20 g<br/>100 g<br/>50 g</p>                                     | <p>I, VI, VII, XI<br/>VII<br/>VII, IX, X</p>                               | <p>Zastosowana obróbka termiczna:<br/>- gotowanie,<br/>- smażenie.</p>   |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>218 kcal<br/><u>Białko:</u> 8,6 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 15,6 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 1,2 g<br/><u>Węglowodany:</u> 10,8 g<br/>w tym cukry: 3,8 g<br/><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br/><u>Sól:</u> 0,8 g</p>    | II kolacja    | Sałatka gyros   | 150 g  | VII, IX, X   |  |

16.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                              |  |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>602 kcal<br><u>Białko:</u> 31,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 31,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 18,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 50,1 g<br>w tym cukry: 10,6 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g | śniadanie            | Jogurt naturalny<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Szynka gotowana<br>Pomidor<br>Ser żółty<br>Sałata | 100 g<br>250 ml<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g | VII<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>732 kcal<br><u>Białko:</u> 35,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 22,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 4,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 98,4 g<br>w tym cukry: 14,4 g<br><u>Błonnik:</u> 6,5 g<br><u>Sól:</u> 2,2 g  | obiad                | Krupnik<br>Cepeliny z farszem<br>pieczarkowym<br>Kompot<br>Surówka z<br>czerwonej kapusty                     | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                              | VII, IX, X<br>I, VII, IX                     | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2228 kcal<br><b>Białko:</b> 92,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 116,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 30,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 206,9 g<br>w tym cukry: 35,3 g<br><b>Błonnik:</b> 22,1 g<br><b>Sól:</b> 7,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>676 kcal<br><u>Białko:</u> 16,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,6g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 6,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,6 g<br>w tym cukry: 6,5 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g    | kolacja              | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Pasta mięsna<br>Jabłko  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                         | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X          | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>218 kcal<br><u>Białko:</u> 8,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 1,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,8 g<br>w tym cukry: 3,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g    | II kolacja           | Sałatka gyros   | 150 g   | VII, IX, X                                   |  |

16.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

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



17.07.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

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

17.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

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

17.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

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

17.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

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

18.07.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

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

18.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

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

18.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

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

18.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

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



19.07.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

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

19.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

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

19.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

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

19.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

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

20.07.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu   | Ilość [g, ml]  | Alergeny  |  |
|---|---------------|--|--|---|--|
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>620 kcal<br/><u>Białko:</u> 27,7 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 19,0 g<br/><u>Węglowodany:</u> 48,9 g<br/>w tym cukry: 2,2 g<br/><u>Błonnik:</u> 6,1 g<br/><u>Sól:</u> 0,9 g</p> | śniadanie     | <p>Herbata<br/>Kajzerka<br/>Chleb żytni<br/>Masło 82%<br/>Ser żółty<br/>Wędlina drobiowa<br/>Pomidor<br/>Ogórek zielony<br/>Jogurt naturalny</p> | <p>250 ml<br/>50 g<br/>30 g<br/>20 g<br/>50 g<br/>50 g<br/>20 g<br/>20 g<br/>100 g</p> | <p>I, VI, VII, XI<br/>I, VI, VII, XI<br/>VII<br/>VII<br/>VII, IX, X<br/>VII</p> |  |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>800 kcal<br/><u>Białko:</u> 34,0 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 33,7 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br/><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br/>w tym cukry: 12,0 g<br/><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br/><u>Sól:</u> 2,1 g</p> | obiad         | <p>Zupa koperkowa<br/>Ziemniaki z koperkiem<br/>Kotlet mielony<br/>Surówka z białej kapusty<br/>Kompot</p>                                       | <p>250 ml<br/>200 g<br/>120 g<br/>100 g<br/>250 ml</p>                                 | <p>VII, IX, X<br/>I<br/>I, VII, IX</p>  | <p><b>Wartość energetyczna:</b><br/>1868 kcal<br/><b>Białko:</b> 73,0 g<br/><b>Tłuszcze:</b> 88,0 g<br/>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br/>36,6 g<br/><b>Węglowodany:</b><br/>192,8 g<br/>w tym cukry: 23,6 g<br/><b>Błonnik:</b> 17,1 g<br/><b>Sól:</b> 4,8 g</p> |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>404 kcal<br/><u>Białko:</u> 10,4 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 18,9 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 11,6 g<br/><u>Węglowodany:</u> 47,2 g<br/>w tym cukry: 1,1 g<br/><u>Błonnik:</u> 3,6 g<br/><u>Sól:</u> 1,8 g</p> | kolacja       | <p>Herbata<br/>Chleb pszenno-żytni<br/>Masło 82%<br/>Galantyna z kurczaka z warzywami<br/>Ogórek</p>   | <p>250 ml<br/>80 g<br/>20 g<br/>80 g<br/>20 g</p>                                      | <p>I, VI, VII, XI<br/>VII<br/>I, IX, IX, X</p>                                  | <p>Zastosowana obróbka termiczna:<br/>- gotowanie,<br/>- smażenie.</p>   |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>44 kcal<br/><u>Białko:</u> 0,9 g<br/><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br/><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br/>w tym cukry: 8,3 g<br/><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br/><u>Sól:</u> 0 g</p>         | II kolacja    | Galaretka z owocami  | 150 ml   |   |  |

20.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]   | Alergeny  |   |
|---|---------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>669 kcal<br><u>Białko:</u> 38,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 49,5 g<br>w tym cukry: 3,3 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Ser biały<br>Jogurt naturalny<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>100 g<br>40 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>760 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 28,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 3,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pulpet w sosie<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                             | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>I<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1870 kcal<br><b>Białko:</b> 84,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 83,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b><br>35,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>191,3 g<br>w tym cukry: 24,6 g<br><b>Błonnik:</b> 13,9 g<br><b>Sól:</b> 4,8 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>397 kcal<br><u>Białko:</u> 11,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 45,3 g<br>w tym cukry: 1,0 g<br><u>Błonnik:</u> 2,2 g<br><u>Sól:</u> 1,8 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X                               | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie,<br>- duszenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br>w tym cukry: 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja    | Galaretka z owocami   | 150 ml  |   |   |

20.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu   | Ilość [g, ml]   | Alergeny  |   |
|---|---------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>628 kcal<br><u>Białko:</u> 31,3 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 20,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,6 g<br>w tym cukry: 3,2 g<br><u>Błonnik:</u> 6,9 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Jogurt naturalny<br>Ser żółty<br>Wędlina drobiowa<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>800 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kotlet mielony<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                     | VII, IX, X<br>I<br>I, VII, IX                     | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1813 kcal<br><b>Białko:</b> 77,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 88,3 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>37,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>177,1 g<br>w tym cukry: 16,7 g<br><b>Błonnik:</b> 20,7 g<br><b>Sól:</b> 4,9 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>361 kcal<br><u>Białko:</u> 9,2 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 40,2 g<br>w tym cukry: 1,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 1,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek                             | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br>20 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X             | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>24 kcal<br><u>Białko:</u> 2,6 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,6 g<br>w tym cukry: 0,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,2 g<br><u>Sól:</u> 0 g         | II kolacja    | Galaretka bez cukru  | 150 ml  | VII   |   |

20.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu   | Ilość [g, ml]   | Alergeny  |   |
|--|---------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>619 kcal<br><u>Białko:</u> 29,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br>w tym cukry: 1,4 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | śniadanie     | Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Wędlina drobiowa<br>Sałata<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>800 kcal<br><u>Białko:</u> 34,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,6 g<br><u>Sól:</u> 2,1 g  | obiad         | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kotlet mielony<br>Surówka z białej kapusty<br>Kompot                          | 250 ml<br>200 g<br>120 g<br>100 g<br>250 ml                     | VII, IX, X<br>I<br>I, VII, IX                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1941 kcal<br><b>Białko:</b> 80,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 90,4 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>39,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>198,9 g<br>w tym cukry: 31,7 g<br><b>Błonnik:</b> 13,7 g<br><b>Sól:</b> 4,6 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>478 kcal<br><u>Białko:</u> 16,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 21,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 13,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 55,6 g<br>w tym cukry: 10,0 g<br><u>Błonnik:</u> 3,0 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | kolacja       | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ogonówka<br>Banan   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X                               | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>44 kcal<br><u>Białko:</u> 0,9 g<br><u>Tłuszcz:</u> 0,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 9,8 g<br>w tym cukry: 8,3 g<br><u>Błonnik:</u> 0,8 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja    | Galaretka z owocami  | 150 ml  |   |   |



21.07.2024

**DIETA PODSTAWOWA**

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

21.07.2024

**DIETA WĄTROBOWA**

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

21.07.2024

**DIETA CUKRZYCOWA**

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

21.07.2024

**DIETA DZIECIĘCA**

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