

Jadłospis 21.01-30.01.2026

21.01.2026					
DIETA PODSTAWOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<p><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</p>	śniadanie	<p>Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Szynka konserwowa Serek topiony Ogórek zielony Sałata</p>	<p>100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g</p>	<p>VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII</p>	<p>Wartość energetyczna: 2254 kcal Białko: 82,4 g Tłuszcze: 94,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,1 g Węglowodany: 263,2 g w tym cukry: 25,9 g Błonnik: 21,7 g Sól: 4,7 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie.</p>
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 899 kcal <u>Białko:</u> 40,1 g <u>Tłuszcze:</u> 27,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 8,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,0 g w tym cukry: 7,6 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,4 g</p>	obiad	<p>Grochowa Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki</p>	<p>250 ml 300 g 250 ml 100 g</p>	<p>I, VI, IX, X I</p>	
<p><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</p>	kolacja	<p>Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony</p>	<p>250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g</p>	<p>I, VI, VII, XI VII I, IX, X</p>	
<p><u>Wartość energetyczna:</u> 105 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 21,1 g w tym cukry: 7,9 g <u>Błonnik:</u> 2,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g</p>	II kolacja	<p>Kisiel</p>	<p>100 g</p>		

21.01.2026

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 tłuszczowe: 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% Szynka konserwowa 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> 578 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 93,2 g w tym cukry: 6,3 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Kluski lane Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1870 kcal Białko: 76,7 g Tłuszcze: 70,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g Węglowodany: 229,0 g w tym cukry: 32,9 g Błonnik: 17,6 g Sól: 3,9 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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, - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 105 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 21,1 g w tym cukry: 7,9 g <u>Błonnik:</u> 2,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

21.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 611 kcal <u>Białko:</u> 20,7 g <u>Tłuszcze:</u> 34,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 55,1 g w tym cukry: 9,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szynka konserwowa 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> 899 kcal <u>Białko:</u> 40,1 g <u>Tłuszcze:</u> 27,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 8,5 g <u>Węglowodany:</u> 125,0 g w tym cukry: 7,6 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,4 g	obiad	Grochowa Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 2103 kcal Białko: 80,6 g Tłuszcze: 93,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 39,7 g Węglowodany: 237,9 g w tym cukry: 24,1 g Błonnik: 21,7 g Sól: 4,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 5,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony	250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 48 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 11,0 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel bez cukru	100 g		

21.01.2026

DIETA DZIECIEŃCA

	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% Szynka konserwowa 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> 578 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 93,2 g <u>w tym cukry:</u> 6,3 g <u>Błonnik:</u> 9,7 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Kluski lane Makaron z sosem boloness Kompot Buraczki	250 ml 300 g 250 ml 100 g	I, VI, IX, X I	Wartość energetyczna: 1726 kcal Białko: 69,9 g Tłuszcze: 73,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,8 g Węglowodany: 191,8 g <u>w tym cukry:</u> 23,4 g Błonnik: 18,4 g Sól: 2,8 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g <u>w tym cukry:</u> 0,5 g <u>Błonnik:</u> 3,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek kiszony	250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 105 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 21,1 g <u>w tym cukry:</u> 7,9 g <u>Błonnik:</u> 2,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

22.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 710 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 82,2 g <u>w tym cukry:</u> 23,3 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Wędlina drobiowa 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 I, VII I, VI, VII, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 821 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 31,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,7 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 14,0 g <u>Błonnik:</u> 10,9 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Pieczarkowa z makaronem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, III, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 2110 kcal Białko: 81,4 g Tłuszcze: 84,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 35,8 g Węglowodany: 253,0 g <u>w tym cukry:</u> 46,6 g Błonnik: 21,2 g Sól: 5,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 433 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 52,4 g <u>w tym cukry:</u> 5,5 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretka 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 - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

22.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 730 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 92,9 g <u>w tym cukry:</u> 30,5 g <u>Błonnik:</u> 5,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Sałata Dżem Jabłko Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, VII, X I, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 642 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 18,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,8 g <u>Węglowodany:</u> 94,4 g <u>w tym cukry:</u> 15,2 g <u>Błonnik:</u> 10,9 g <u>Sól:</u> 1,4 g	obiad	Ryżanka Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1944 kcal Białko: 73,6 g Tłuszcze: 71,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 28,9 g Węglowodany: 261,4 g <u>w tym cukry:</u> 54,9 g Błonnik: 21,0 g Sól: 5,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g <u>w tym cukry:</u> 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, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

22.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 890 kcal <u>Białko:</u> 54,0 g <u>Tłuszcze:</u> 51,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 27,1 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g <u>w tym cukry:</u> 7,4 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Ser żółty Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI VII VII I, VI, VII, X I, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 821 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 31,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,7 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 14,0 g <u>Błonnik:</u> 10,9 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Piecarkowa z makaronem Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, III, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 2157 kcal Białko: 106,1 g Tłuszcze: 104,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 47,6 g Węglowodany: 207,6 g <u>w tym cukry:</u> 28,6 g Błonnik: 24,5 g Sól: 5,5 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% Galaretk 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 - 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	

22.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 42,0 g <u>Tłuszcze:</u> 43,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 26,2 g <u>Węglowodany:</u> 86,4 g <u>w tym cukry:</u> 24,7 g <u>Błonnik:</u> 3,4 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Sałata Ogórek kiszony Dżem Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII I, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 821 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 31,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 7,7 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 14,0 g <u>Błonnik:</u> 10,9 g <u>Sól:</u> 1,7 g	obiad	Ryżanka Ziemniaki z koperkiem Kotlet mielony Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	I, IX, X I I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 2325 kcal Białko: 98,5 g Tłuszcze: 97,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 47,4 g Węglowodany: 266,2 g <u>w tym cukry:</u> 48,0 g Błonnik: 18,9 g Sól: 5,1 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 61,4 g <u>w tym cukry:</u> 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 - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

23.01.2026

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> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Krupnik Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko: 69,4 g Tłuszcze: 90,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 36,5 g Węglowodany: 256,7 g w tym cukry: 66,9 g Błonnik: 13,3 g Sól: 4,3 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> 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

23.01.2026

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 koperkiem Jajko z majonezem Sałata Jogurt owocowy	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Krupnik Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 2146 kcal Białko: 86,2 g Tłuszcze: 90,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g Węglowodany: 249,0 g w tym cukry: 62,1 g Błonnik: 13,8 g Sól: 4,3 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 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> 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

23.01.2026

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> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g <u>w tym cukry:</u> 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Krupnik Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 1973 kcal Białko: 67,7 g Tłuszcze: 90,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 36,6 g Węglowodany: 2325,7 g <u>w tym cukry:</u> 48,7 g Błonnik: 20,8 g Sól: 4,3 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> 77 kcal <u>Białko:</u> 1,5 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 15,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,2 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe	20 g	I, XI	

23.01.2026

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 Jogurt owocowy	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,6 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 9,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,6 g w tym cukry: 39,0 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 2,2 g	obiad	Krupnik Naleśniki z serem Kompot Jabłko	250 ml 270 g 250 ml 100 g	I, VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 2055 kcal Białko: 68,2 g Tłuszcze: 89,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g Węglowodany: 245,4 g w tym cukry: 58,6 g Błonnik: 12,5 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g 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> 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

24.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 620 kcal <u>Białko:</u> 27,7 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,0 g <u>Węglowodany:</u> 48,9 g w tym cukry: 2,2 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Ogórek zielony Jogurt naturalny	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 560 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 72,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Koperkowa Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1589 kcal Białko: 61,8 g Tłuszcze: 73,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 34,8 g Węglowodany: 177,9 g w tym cukry: 27,5 g Błonnik: 23,0 g Sól: 3,2 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, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka z owocami	150 ml		

24.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 669 kcal <u>Białko:</u> 38,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 49,5 g w tym cukry: 3,3 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały Wędlina drobiowa Pomidor Sałata Jogurt naturalny	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 463 kcal <u>Białko:</u> 26,9 g <u>Tłuszcze:</u> 6,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,9 g w tym cukry: 18,0 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Koperkowa Kotlet schabowy gotowany Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1573 kcal Białko: 77,7 g Tłuszcze: 61,5 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g Węglowodany: 162,5 g w tym cukry: 30,6 g Błonnik: 19,8 g Sól: 3,2 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 397 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 18,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 45,3 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 1,8 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek	250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka z owocami	150 ml		

24.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 628 kcal <u>Białko:</u> 31,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 20,0 g <u>Węglowodany:</u> 46,6 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser żółty Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 50 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI VII VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 560 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 72,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Koperkowa Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1573 kcal Białko: 65,9 g Tłuszcze: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,7 g Węglowodany: 162,4 g w tym cukry: 19,7 g Błonnik: 25,6 g Sól: 3,3 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 361 kcal <u>Białko:</u> 9,2 g <u>Tłuszcze:</u> 18,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,6 g <u>Węglowodany:</u> 40,2 g w tym cukry: 1,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,9 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galantyna z kurczaka z warzywami Ogórek	250 ml 80 g 20 g 80 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 24 kcal <u>Białko:</u> 2,6 g <u>Tłuszcz:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,6 g w tym cukry: 0,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretką bez cukru	150 ml	VII	

24.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 619 kcal <u>Białko:</u> 29,1 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Wędlina drobiowa Sałata Pomidor Jogurt naturalny	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 40 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 560 kcal <u>Białko:</u> 22,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 4,1 g <u>Węglowodany:</u> 72,0 g w tym cukry: 15,9 g <u>Błonnik:</u> 11,5 g <u>Sól:</u> 0,5 g	obiad	Koperkowa Kotlet schabowy panierowany Buraczki gotowane Ziemniaki Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	Wartość energetyczna: 1701 kcal Białko: 69,2 g Tłuszcze: 75,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 37,5 g Węglowodany: 184,2 g w tym cukry: 35,6 g Błonnik: 19,4 g Sól: 3,0 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 16,4 g <u>Tłuszcze:</u> 21,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,6 g w tym cukry: 10,0 g <u>Błonnik:</u> 3,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g	kolacja	Herbata 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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka z owocami	150 ml		

25.01.2026

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 Ser żółty Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII	<p style="text-align: center;">Wartość energetyczna: 2321 kcal</p> <p style="text-align: center;">Białko: 85,2 g</p> <p style="text-align: center;">Tłuszcze: 103,4 g</p> <p style="text-align: center;"><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g</p> <p style="text-align: center;">Węglowodany: 239,0 g</p> <p style="text-align: center;"><u>w tym cukry:</u> 50,1 g</p> <p style="text-align: center;">Błonnik: 22,7 g</p> <p style="text-align: center;">Sól: 3,5 g</p> <p>Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.</p>
<u>Wartość energetyczna:</u> 650 kcal <u>Białko:</u> 35,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g <u>Węglowodany:</u> 75,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,4 g <u>Błonnik:</u> 12,5 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X III, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 636 kcal <u>Białko:</u> 9,9 g <u>Tłuszcze:</u> 40,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 60,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 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		

25.01.2026

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 Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VI, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 620 kcal <u>Białko:</u> 31,1 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> 12,5 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Rolada drobiowa gotowana Warzywa gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X VII	Wartość energetyczna: 2349 kcal Białko: 84,2 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: 20,8 g Sól: 4,2 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<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		

25.01.2026

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 Ser żółty Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 650 kcal <u>Białko:</u> 35,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g <u>Węglowodany:</u> 75,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,4 g <u>Błonnik:</u> 12,5 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X III, VII	Wartość energetyczna: 2211 kcal Białko: 79,5 g Tłuszcze: 103,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,5 g Węglowodany: 216,8 g <u>w tym cukry:</u> 46,1 g Błonnik: 27,7 g Sól: 4,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 603 kcal <u>Białko:</u> 8,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 53,0 g <u>w tym cukry:</u> 1,2 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,0 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 19 kcal <u>Białko:</u> 1,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,1 g <u>w tym cukry:</u> 3,1 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Sok pomidorowy	100 ml		

25.01.2026

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% Parówka na ciepło Ser żółty Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VII VI, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 650 kcal <u>Białko:</u> 35,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g <u>Węglowodany:</u> 75,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,4 g <u>Błonnik:</u> 12,5 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye Surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X III, VII	Wartość energetyczna: 2380 kcal Białko: 88,2 g Tłuszcze: 104,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 40,0 g Węglowodany: 247,0 g <u>w tym cukry:</u> 51,2 g Błonnik: 20,8 g Sól: 3,7 g
<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	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		

26.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 41,9 g <u>Tłuszcze:</u> 30,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,4 g <u>Węglowodany:</u> 92,3 g <u>w tym cukry:</u> 4,7 g <u>Błonnik:</u> 6,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g	śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona	250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	I, 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: 2374 kcal Białko: 92,4 g Tłuszcze: 105,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 38,9 g Węglowodany: 274,8 g <u>w tym cukry:</u> 39,4 g Błonnik: 23,63 g Sól: 6,68 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - 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> 4,7 g <u>Sól:</u> 2,12 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 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	

26.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 767 kcal <u>Białko:</u> 44,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 17,2 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g <u>w tym cukry:</u> 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,8 g <u>Sól:</u> 3,5 g	śniadanie	Płatki owsiane 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 <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: 2374 kcal Białko: 95,7 g Tłuszcze: 107,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 275,4 g <u>w tym cukry:</u> 40,5 g Błonnik: 18,9 g Sól: 6,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 694 kcal <u>Białko:</u> 13,1 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 46,2 g <u>w tym cukry:</u> 2,6 g <u>Błonnik:</u> 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 <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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.

26.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 708 kcal <u>Białko:</u> 41,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 87,8 g <u>w tym cukry:</u> 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 3,3 g	śniadanie	Płatki owsiane 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 <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: 2243 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcze: 108,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 37,7 g Węglowodany: 253,6 g <u>w tym cukry:</u> 31,7 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 <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 41,1 g <u>w tym cukry:</u> 3,2 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 67 kcal <u>Białko:</u> 4,8 g <u>Tłuszcze:</u> 3,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g <u>w tym cukry:</u> 4,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,17 g	II kolacja	Jogurt naturalny	100 g	I, VII	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.

26.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 763 kcal <u>Białko:</u> 43,0 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 97,3 g <u>w tym cukry:</u> 4,7 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g	śniadanie	Płatki owsiane 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: 2377 kcal Białko: 93,5 g Tłuszcze: 109,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 38,0 g Węglowodany: 269,8 g <u>w tym cukry:</u> 39,4 g Błonnik: 21,93 g Sól: 6,68 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie, - duszenie.
<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	

27.01.2026

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 tłuszczowe: 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> 573 kcal <u>Białko:</u> 19,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,2 g <u>Węglowodany:</u> 82,5 g w tym cukry: 16,1 g <u>Błonnik:</u> 5,9 g <u>Sól:</u> 1,4 g	obiad	Barszcz czerwony Makaron z serem i musem owocowym Kompot	250 ml 270 g 250 ml	VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko: 91,0 g Tłuszcze: 106,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 43,8 g Węglowodany: 199,4 g w tym cukry: 35,9 g Błonnik: 15,4 g Sól: 7,0 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 719 kcal <u>Białko:</u> 17,6 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 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.
<u>Wartość energetyczna:</u> 194 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 3,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 1,4 g	II kolacja	Serek wiejski	200 g	VII	

27.01.2026

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 w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 12,9 g <u>Węglowodany:</u> 59,1 g w tym cukry: 12,1 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Ser biały Pomidor Sałata	100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 571 kcal <u>Białko:</u> 20,0 g <u>Tłuszcze:</u> 17,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,1 g <u>Węglowodany:</u> 83,4 g w tym cukry: 17,2 g <u>Błonnik:</u> 8,2 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Ryżanka Makaron z serem i musem owocowym Kompot	250 ml 270 g 250 ml	VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 2022 kcal Białko: 89,8 g Tłuszcze: 96,0 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 41,2 g Węglowodany: 199,2 g w tym cukry: 38,2 g Błonnik: 18,0 g Sól: 6,1 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 712 kcal <u>Białko:</u> 18,8 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 52,7 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 1,4 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.
<u>Wartość energetyczna:</u> 194 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 3,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 1,4 g	II kolacja	Serek wiejski	200 g	VII	

27.01.2026

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 <u>tłuszczowe:</u> 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% Szyunka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata	100 g 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g 50 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 441 kcal <u>Białko:</u> 21,0 g <u>Tłuszcze:</u> 9,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 3,7 g <u>Węglowodany:</u> 69,8 g w tym cukry: 13,1 g <u>Błonnik:</u> 9,8 g <u>Sól:</u> 1,4 g	obiad	Barszcz czerwony Makaron razowy z serem i musem owocowym Kompot	250 ml 270 g 250 ml	VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 1913 kcal Białko: 91,2 g Tłuszcze: 97,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,6 g Węglowodany: 171,5 g w tym cukry: 33,2 g Błonnik: 22,8 g Sól: 7,1 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 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> 194 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 3,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 1,4 g	II kolacja	Serek wiejski	200 g	VII	

27.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,4 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata 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> 571 kcal <u>Białko:</u> 20,0 g <u>Tłuszcze:</u> 17,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,1 g <u>Węglowodany:</u> 83,4 g w tym cukry: 17,2 g <u>Błonnik:</u> 8,2 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Ryżanka Makaron z serem i musem owocowym Kompot	250 ml 270 g 250 ml	VII, IX, X I, III, VII	Wartość energetyczna: 1869 kcal Białko: 71,8 g Tłuszcze: 73,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 35,5 g Węglowodany: 216,0 g w tym cukry: 46,5 g Błonnik: 17,2 g Sól: 4,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 124 kcal <u>Białko:</u> 0,7 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0 g <u>Węglowodany:</u> 14,0 g w tym cukry: 13 g <u>Błonnik:</u> 1,0 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Mus owocowy	200 g		

28.01.2026

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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z czerwonej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1865 kcal Białko: 67,9 g Tłuszcze: 84,8 g w tym nasycone <u>kwasy tłuszczowe:</u> 33,7 g Węglowodany: 197,5 g w tym cukry: 31,0 g Błonnik: 20,8 g Sól: 4,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 20,9 g <u>Tłuszcze:</u> 31,8 g 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> 105 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 21,1 g w tym cukry: 7,9 g <u>Błonnik:</u> 2,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

28.01.2026

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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka gotowana Surówka z czerwonej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1802 kcal Białko: 71,3 g Tłuszcze: 77,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,5 g Węglowodany: 195,1 g w tym cukry: 39,3 g Błonnik: 18,7 g Sól: 3,7 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> 105 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 21,1 g w tym cukry: 7,9 g <u>Błonnik:</u> 2,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

28.01.2026

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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z czerwonej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1714 kcal Białko: 66,1 g Tłuszcze: 83,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,3 g Węglowodany: 172,2 g w tym cukry: 29,2 g Błonnik: 20,8 g Sól: 4,5 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> 48 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 11,0 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel bez cukru	100 g		

28.01.2026

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> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g <u>w tym cukry:</u> 12,7 g <u>Błonnik:</u> 8,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z czerwonej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1658 kcal Białko: 64,5 g Tłuszcze: 81,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 33,0 g Węglowodany: 157,9 g <u>w tym cukry:</u> 29,8 g Błonnik: 17,5 g Sól: 2,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g <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> 105 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 21,1 g <u>w tym cukry:</u> 7,9 g <u>Błonnik:</u> 2,0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

29.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 710 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 82,2 g w tym cukry: 23,3 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Wędlina drobiowa 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 I, VII I, VI, VII, X 	
<u>Wartość energetyczna:</u> 483 kcal <u>Białko:</u> 26,6 g <u>Tłuszcze:</u> 11,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 3,2 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g w tym cukry: 8,2 g <u>Błonnik:</u> 11,7 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Ogórkowa 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: 1764 kcal Białko: 70,0 g Tłuszcze: 65,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,3 g Węglowodany: 229,3 g w tym cukry: 39,2 g Błonnik: 21,8 g Sól: 4,8 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% Galaretka 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, - 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	

29.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 730 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 92,9 g <u>w tym cukry:</u> 30,5 g <u>Błonnik:</u> 5,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Sałata Dżem Jabłko Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, VII, X I, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 471 kcal <u>Białko:</u> 26,6 g <u>Tłuszcze:</u> 10,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,0 g <u>Węglowodany:</u> 76,0 g <u>w tym cukry:</u> 8,2 g <u>Błonnik:</u> 11,7 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Ryżowa 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: 1785 kcal Białko: 72,2 g Tłuszcze: 65,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 31,3 g Węglowodany: 240,0 g <u>w tym cukry:</u> 47,9 g Błonnik: 20,8 g Sól: 5,4 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g <u>w tym cukry:</u> 5,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretka 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, - duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

29.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 890 kcal <u>Białko:</u> 54,0 g <u>Tłuszcze:</u> 51,5 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 27,1 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g <u>w tym cukry:</u> 7,4 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Ser żółty Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI VII VII I, VI, VII, X I, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 483 kcal <u>Białko:</u> 26,6 g <u>Tłuszcze:</u> 11,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g <u>w tym cukry:</u> 8,2 g <u>Błonnik:</u> 11,7 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Kluski lane 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: 1819 kcal Białko: 94,7 g Tłuszcze: 85,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 43,1 g Węglowodany: 185,8 g <u>w tym cukry:</u> 22,8 g Błonnik: 25,3 g Sól: 5,0 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% Galaretk 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, - 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	

29.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 42,0 g <u>Tłuszcze:</u> 43,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 26,2 g <u>Węglowodany:</u> 86,4 g <u>w tym cukry:</u> 24,7 g <u>Błonnik:</u> 3,4 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Sałata Ogórek kiszony Dżem Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII I, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 483 kcal <u>Białko:</u> 26,6 g <u>Tłuszcze:</u> 11,7 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g <u>Węglowodany:</u> 73,0 g <u>w tym cukry:</u> 8,2 g <u>Błonnik:</u> 11,7 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Kluski lane 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: 1987 kcal Białko: 87,1 g Tłuszcze: 78,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 42,9 g Węglowodany: 244,4 g <u>w tym cukry:</u> 42,2 g Błonnik: 20,7 g Sól: 4,6 g
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 61,4 g <u>w tym cukry:</u> 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, duszenie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

30.01.2026

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> 575 kcal <u>Białko:</u> 29,8 g <u>Tłuszcze:</u> 15,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,6 g <u>Węglowodany:</u> 87,9 g w tym cukry: 9,7 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa jarzynowa Ryba Kapusta kiszona Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III I	Wartość energetyczna: 1813 kcal Białko: 61,2 g Tłuszcze: 73,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 28,6 g Węglowodany: 203,0 g w tym cukry: 37,6 g Błonnik: 21,0 g Sól: 3,1 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> 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

30.01.2026

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 koperkiem Jajko z majonezem Sałata Jogurt owocowy	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 445 kcal <u>Białko:</u> 24,3 g <u>Tłuszcze:</u> 9,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,6 g <u>Węglowodany:</u> 76,1 g w tym cukry: 10,8 g <u>Błonnik:</u> 14,5 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa jarzynowa Ryba gotowana Ziemniaki z koperkiem Warzywa gotowane Kompot	250 ml 100 g 200 g 100 g 250 ml	I, VI, IX, X I I	Wartość energetyczna: 1711 kcal Białko: 72,5 g Tłuszcze: 66,8 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 29,0 g Węglowodany: 213,5 g w tym cukry: 33,9 g Błonnik: 20,7 g Sól: 3,1 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> 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

30.01.2026

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> 575 kcal <u>Białko:</u> 29,8 g <u>Tłuszcze:</u> 15,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 1,6 g <u>Węglowodany:</u> 87,9 g <u>w tym cukry:</u> 9,7 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa jarzynowa Ryba Kapusta kiszona Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III I	Wartość energetyczna: 1668 kcal Białko: 59,5 g Tłuszcze: 73,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 28,7 g Węglowodany: 202,0 g <u>w tym cukry:</u> 19,4 g Błonnik: 28,5 g Sól: 3,1 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> 77 kcal <u>Białko:</u> 1,5 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 15,8 g <u>w tym cukry:</u> 0,2 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe	20 g	I, XI	

30.01.2026

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 Jogurt owocowy	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 10 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 575 kcal <u>Białko:</u> 29,8 g <u>Tłuszcze:</u> 15,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 1,6 g <u>Węglowodany:</u> 87,9 g w tym cukry: 9,7 g <u>Błonnik:</u> 13,3 g <u>Sól:</u> 1,0 g	obiad	Zupa jarzynowa Ryba Kapusta kiszona Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III I	Wartość energetyczna: 1750 kcal Białko: 60,0 g Tłuszcze: 72,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g Węglowodany: 221,7 g w tym cukry: 29,3 g Błonnik: 20,2 g Sól: 3,0 g
<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	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	