

# Jadłospis 31.01-09.02.2026

| 31.01.2026  |               |  |   |  |   |
|---|---------------|--|---|--|---|
| <b>DIETA PODSTAWOWA</b>   |               |  |   |  |   |
|   | 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     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Ogórek zielony<br>Jogurt naturalny | 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 | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X |   |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>630 kcal<br/><u>Białko:</u> 37,7 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/><u>tłuszczowe:</u> 5,3 g<br/><u>Węglowodany:</u> 89,3 g<br/>w tym cukry: 4,7 g<br/><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br/><u>Sól:</u> 0,8 g</p>  | obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko   | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                                      | I, VI, IX, X<br><br>I, VII                                   | <p><b>Wartość energetyczna:</b><br/>1698 kcal<br/><b>Białko:</b> 76,7 g<br/><b>Tłuszcze:</b> 69,4 g<br/>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br/>36,0 g<br/><b>Węglowodany:</b><br/>195,2 g<br/><u>w tym cukry:</u> 16,3 g<br/><b>Błonnik:</b> 19,4 g<br/><b>Sól:</b> 3,5 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       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Galantyna z kurczaka z warzywami<br>Ogórek                                  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>80 g<br><br>20 g                              | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, IX, IX, X                        | <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  |  |   |

31.01.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]  | Alergeny   |  |
|--|---------------|---|--|--|--|
| <p><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/>tłuszczowe: 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</p> | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Sałata<br>Jogurt naturalny | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>40 g<br>10 g<br>100g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII<br>VII |  |
| <p><u>Wartość energetyczna:</u><br/>630 kcal<br/><u>Białko:</u> 37,7 g<br/><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br/>w tym nasycone kwasy<br/>tłuszczowe: 5,3 g<br/><u>Węglowodany:</u> 89,3 g<br/>w tym cukry: 4,7 g<br/><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br/><u>Sól:</u> 0,8 g</p>  | obiad         | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko  | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                                     | I, VI, IX, X<br>I, VII   | <p><b>Wartość energetyczna:</b><br/>1740 kcal<br/><b>Białko:</b> 88,5 g<br/><b>Tłuszcze:</b> 69,7 g<br/>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br/>36,5 g<br/><b>Węglowodany:</b><br/>193,9 g<br/>w tym cukry: 17,3 g<br/><b>Błonnik:</b> 16,5 g<br/><b>Sól:</b> 3,5 g</p> |
| <p><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/>tłuszczowe: 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</p> | 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                          | <p>Zastosowana obróbka termiczna:<br/>- gotowanie.</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/>tłuszczowe: 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   |  |  |

31.01.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                            |  |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <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>tłuszczowe: 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>Ser biały<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 |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 37,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 89,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g  | obiad                | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko                                    | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                              | I, VI, IX, X<br>I, VII                     | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1643 kcal<br><b>Białko:</b> 80,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 69,7 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>36,9 g<br><b>Węglowodany:</b><br>179,7 g<br>w tym cukry: 9,4 g<br><b>Błonnik:</b> 23,0 g<br><b>Sól:</b> 3,6 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>tłuszczowe: 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>tłuszczowe: 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           | Galaretką bez cukru   | 150 ml  | VII  |  |

31.01.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|--|--|--|---|
| <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>tłuszczowe: 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>100 g<br>10 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VI, X<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 37,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 89,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g   | obiad                | Zupa pomidorowa z makaronem<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko   | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                               | I, VI, IX, X<br>I, VII   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1771 kcal<br><b>Białko:</b> 84,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 71,9 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>38,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>201,5 g<br>w tym cukry: 24,4 g<br><b>Błonnik:</b> 15,8 g<br><b>Sól:</b> 3,3 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>tłuszczowe: 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>tłuszczowe: 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   |  |   |

01.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |  |
|--|----------------------|---|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>990 kcal<br><u>Białko:</u> 39,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 52,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 94,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 31,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,2 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Kiełbasa biała na ciepło<br>Jajko<br>Pomidor<br>Ogórek | 250 ml<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br><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 |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 35,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 75,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,4 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet de vollye<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                             | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                               | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br>I                                | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2321 kcal<br><b>Białko:</b> 85,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g<br><b>Węglowodany:</b> 239,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 50,1 g<br><b>Błonnik:</b> 22,7 g<br><b>Sól:</b> 3,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>636 kcal<br><u>Białko:</u> 9,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 60,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 2,7 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g   | kolacja              | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Sałatka 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, 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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |   |  |

01.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |  |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>993 kcal<br><u>Białko:</u> 39,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 52,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 32,1 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa biała na ciepło<br>Jajko<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | I, VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X<br><br>VI, IX, X |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>620 kcal<br><u>Białko:</u> 31,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 9,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 78,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 19,2 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Rolada drobiowa gotowana<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                       | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br>I   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2349 kcal<br><b>Białko:</b> 84,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 102,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g<br><b>Węglowodany:</b> 250,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 61,0 g<br><b>Błonnik:</b> 20,8 g<br><b>Sól:</b> 4,2 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>691 kcal<br><u>Białko:</u> 13,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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 z kurczakiem<br>Sałata   | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X  | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |  |  |

01.02.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                                     |   |
|--|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>939 kcal<br><u>Białko:</u> 34,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 51,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 85,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 32,4 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Kiełbasa na ciepło<br>Jajko<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 |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 35,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 75,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,4 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet de vollye<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot            | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                   | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br>I              | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2211 kcal<br><b>Białko:</b> 79,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 216,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 46,1 g<br><b>Błonnik:</b> 27,7 g<br><b>Sól:</b> 4,0 g<br><br>Zastosowana 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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 53,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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 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, X         |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>19 kcal<br><u>Białko:</u> 1,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,1 g<br><u>Błonnik:</u> 1,2 g<br><u>Sól:</u> 0,4 g       | II kolacja           | Sok pomidorowy   | 100 ml  |   |   |

01.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|--|----------------------|---|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>994 kcal<br><u>Białko:</u> 39,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 53,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 93,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 32,1 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa biała na ciepło<br>Jajko<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><br>VI, IX, X | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2380 kcal<br><b>Białko:</b> 88,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 104,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 40,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 247,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 51,2 g<br><b>Błonnik:</b> 20,8 g<br><b>Sól:</b> 3,7 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 35,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 75,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,4 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet de vollye<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                       | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X<br><br>I   |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>691 kcal<br><u>Białko:</u> 13,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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 z kurczakiem<br>Sałata   | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X  |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |  |   |

02.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |   |
|--|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>760 kcal<br><u>Białko:</u> 41,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 16,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 6,13 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie            | Płatki owsiane 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 | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | I, VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 31,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 95,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g   | obiad                | Barszcz biały<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko   | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g  | I, VI, IX, X<br>I, VII  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2194 kcal<br><b>Białko:</b> 90,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 98,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>249,4 g<br>w tym cukry: 24,1 g<br><b>Błonnik:</b> 19,73 g<br><b>Sól:</b> 6,428 g |
| <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> 4,7 g<br><u>Sól:</u> 2,12 g | kolacja              | Herbata<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                                     | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |
| <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   |   |

02.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |  |
|---|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>767 kcal<br><u>Białko:</u> 44,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 17,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 94,8 g<br>w tym cukry: 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,8 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie            | Płatki owsiane na mleku<br>Herbata<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Pomidor<br>Ser biały | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>50 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br><br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>620 kcal<br><u>Białko:</u> 31,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 100,1 g<br>w tym cukry: 4,9 g<br><u>Błonnik:</u> 9,5 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g | obiad                | Zupa jarzynowa<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko   | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                    | I, VI, IX, X<br>I, VII   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2184 kcal<br><b>Białko:</b> 93,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 101,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u><br>39,4 g<br><b>Węglowodany:</b><br>254,8 g<br>w tym cukry: 25,4 g<br><b>Błonnik:</b> 18,3 g<br><b>Sól:</b> 6,4 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><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  | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.   |

02.02.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |   |
|---|----------------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>708 kcal<br><u>Białko:</u> 41,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 15,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,8 g<br>w tym cukry: 4,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,7 g<br><u>Sól:</u> 3,3 g | śniadanie            | Płatki owsiane 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><br>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | VII<br><br><br>I,VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 31,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 95,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g  | obiad                | Barszcz biały<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko  | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g                                    | I, VI, IX, X<br>I                                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2063 kcal<br><b>Białko:</b> 88,3 g<br><b>Tłuszcze:</b> 101,2 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>37,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>228,2 g<br>w tym cukry: 16,4 g<br><b>Błonnik:</b> 24,1 g<br><b>Sól:</b> 6,37 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                   |   |
| <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  | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.   |

02.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |  |
|---|----------------------|--|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>763 kcal<br><u>Białko:</u> 43,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 34,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 97,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,13 g<br><u>Sól:</u> 3,56 g | śniadanie            | Płatki owsiane 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>630 kcal<br><u>Białko:</u> 31,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 95,3 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,9 g<br><u>Sól:</u> 0,8 g    | obiad                | Barszcz biały<br>Naleśniki z serem<br>Kompot<br>Jabłko   | 250 ml<br>270 g<br>250 ml<br>100 g  | I, VI, IX, X<br>I, VII   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2197 kcal<br><b>Białko:</b> 91,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 102,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><b>tłuszczowe:</b> 37,6 g<br><b>Węglowodany:</b> 254,4 g<br>w tym cukry: 24,1 g<br><b>Błonnik:</b> 18,0 g<br><b>Sól:</b> 6,4 g |
| <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                              | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.  |
| <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  |  |

03.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|--|---|--|---|
| <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>810 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,8 g<br>w tym cukry: 10,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad                | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z<br>koperkiem<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>2376 kcal<br><b>Białko:</b> 110,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 117,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 45,6 g<br><b>Węglowodany:</b> 227,7 g<br>w tym cukry: 30,3 g<br><b>Błonnik:</b> 21,6 g<br><b>Sól:</b> 6,5 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>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g     | II kolacja           | Serek wiejski  | 200 g   | VII  |   |

03.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |  |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <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 | śniadanie            | Jogurt owocowy<br>Herbata<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Szyunka gotowana<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Sałata | 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 | VII<br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>IX, X<br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>735 kcal<br><u>Białko:</u> 47,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 5,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 101,1g<br>w tym cukry: 9,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | obiad                | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>gotowany<br>Warzywa gotowane<br>Ziemniaki z<br>koperkiem<br>Kompot                          | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                             | VI, IX, X<br>I   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2186 kcal<br><b>Białko:</b> 116,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 97,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 40,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 216,9 g<br>w tym cukry: 30,5 g<br><b>Błonnik:</b> 19,4 g<br><b>Sól:</b> 6,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <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  | kolacja              | Herbata<br>Chleb pszenny<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                            |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g    | II kolacja           | Serek wiejski   | 200 g   | VII  |  |

03.02.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                              |   |
|---|----------------------|---|---|--|---|
| <b>Wartość energetyczna:</b><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 |   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>810 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,8 g<br>w tym cukry: 10,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad                | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z<br>koperkiem<br>Kompot                         | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                     | VI, IX, X<br>I, III, VII<br>I                | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2282 kcal<br><b>Białko:</b> 108,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 116,2 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,9 g<br><b>Węglowodany:</b> 212,5 g<br>w tym cukry: 30,6 g<br><b>Błonnik:</b> 25,1 g<br><b>Sól:</b> 6,6 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>676 kcal<br><u>Białko:</u> 16,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 47,6 g<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          |   |
| <b>Wartość energetyczna:</b><br>194 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 10,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br>w tym cukry: 3,0 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 1,4 g     | II kolacja           | Serek wiejski   | 200 g   | VII  |   |

03.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|--|---|--|---|
| <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  | śniadanie            | Jogurt owocowy<br>Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<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>810 kcal<br><u>Białko:</u> 38,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 27,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 110,8 g<br>w tym cukry: 10,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad                | Krupnik<br>Kotlet schabowy<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z<br>koperkiem<br>Kompot  | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                             | VI, IX, X<br>I, III, VII<br>I                                  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2108 kcal<br><b>Białko:</b> 89,8 g<br><b>Tłuszcze:</b> 82,8 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 36,4 g<br><b>Węglowodany:</b> 243,4 g<br>w tym cukry: 39,8 g<br><b>Błonnik:</b> 21,1 g<br><b>Sól:</b> 4,1 g |
| <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   | kolacja              | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<br>Jabłko  | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>50 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>124 kcal<br><u>Białko:</u> 0,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0 g<br><u>Węglowodany:</u> 14,0 g<br>w tym cukry: 13 g<br><u>Błonnik:</u> 1,0 g<br><u>Sól:</u> 0 g           | II kolacja           | Mus owocowy  | 200 g   |  |   |

04.02.2026

**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>Szynka konserwowa<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>670 kcal<br><u>Białko:</u> 31,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 104,9 g<br>w tym cukry: 21,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | obiad                | Barszcz czerwony<br>Makaron z kurczakiem w sosie<br>Kompot<br>Marchewka gotowana  | 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>2025 kcal<br><b>Białko:</b> 73,3 g<br><b>Tłuszcze:</b> 84,0 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>38,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>239,1 g<br>w tym cukry: 39,3 g<br><b>Błonnik:</b> 19,9 g<br><b>Sól:</b> 5,8 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>- duszenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>105 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 21,1 g<br>w tym cukry: 7,9 g<br><u>Błonnik:</u> 2,0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja           | Kisiel  | 100 g   |   |   |

04.02.2026

**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>Szynka konserwowa<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>630 kcal<br><u>Białko:</u> 29,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 15,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 109,9 g<br>w tym cukry: 21,0 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>Marchewka gotowana  | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                                      | VII, IX, X<br>I, III, VII, IX, X<br>X                               | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2222 kcal<br><b>Białko:</b> 75,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 75,9 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 245,7 g<br>w tym cukry: 47,6 g<br><b>Błonnik:</b> 16,8 g<br><b>Sól:</b> 4,9 g |
| <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                                      | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie<br>- duszenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>105 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 21,1 g<br>w tym cukry: 7,9 g<br><u>Błonnik:</u> 2,0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja    | Kisiel   | 100 g   |   |   |

04.02.2026

**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>Szynka konserwowa<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>670 kcal<br><u>Białko:</u> 31,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 104,9 g<br>w tym cukry: 21,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | obiad                | Barszcz czerwony<br>Makaron z kurczakiem w sosie<br>Kompot<br>Marchewka gotowana   | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                              | VII, IX, X<br>I, III, VII, IX, X<br>X             | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1874 kcal<br><b>Białko:</b> 71,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 82,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 217,8 g<br>w tym cukry: 37,5 g<br><b>Błonnik:</b> 19,9 g<br><b>Sól:</b> 5,7 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>- duszenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>48 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 11,0 g<br>w tym cukry: 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 0,0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g      | II kolacja           | Kisiel bez cukru   | 100 g   |   |   |

04.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |   |
|--|----------------------|---|---|---|---|
| <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>Szynka konserwowa<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>670 kcal<br><u>Białko:</u> 31,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 16,4 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 7,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 104,9 g<br>w tym cukry: 21,0 g<br><u>Błonnik:</u> 7,9 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | obiad                | Barszcz czerwony<br>Makaron z kurczakiem w sosie<br>Kompot<br>Marchewka gotowana  | 250 ml<br>300 g<br>250 ml<br>100 g                                      | VII, IX, X<br>I, III, VII, IX, X<br>X                               | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1818 kcal<br><b>Białko:</b> 69,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 80,3 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 38,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 203,5 g<br>w tym cukry: 38,1 g<br><b>Błonnik:</b> 15,6 g<br><b>Sól:</b> 3,8 g |
| <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                                   | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- duszenie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>105 kcal<br><u>Białko:</u> 0,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 21,1 g<br>w tym cukry: 7,9 g<br><u>Błonnik:</u> 2,0 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g     | II kolacja           | Kisiel  | 100 g   |   |   |

05.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>   |  |
|--|----------------------|---|--|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>710 kcal<br><u>Białko:</u> 28,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 82,2 g<br>w tym cukry: 23,3 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>Wędlina drobiowa<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>I, VI, VII, X |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 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> 65,3 g<br>w tym cukry: 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad                | Ogórkowa z ryżem<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                              | IX, X<br>VI, IX, X  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1987 kcal<br><b>Białko:</b> 84,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 74,2 g<br>w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u><br>23,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>215,3 g<br>w tym cukry: 46,6 g<br><b>Błonnik:</b> 18,1 g<br><b>Sól:</b> 2,8 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>481 kcal<br><u>Białko:</u> 27,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 23,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 4,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 44,2 g<br>w tym cukry: 4,8 g<br><u>Błonnik:</u> 2,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g   | kolacja              | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Szynka z kurczaka<br>Pomarańcza  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX                              | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<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   |  |

05.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]  | Alergeny  |   |
|--|---------------|---|--|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>730 kcal<br><u>Białko:</u> 29,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,9 g<br>w tym cukry: 30,5 g<br><u>Błonnik:</u> 5,3 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Wędlina drobiowa<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>I, VI, VII, X<br><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> 8,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad         | Kluski lane<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><br>VI, IX, X   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1871 kcal<br><b>Białko:</b> 86,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 71,2 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>30,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>222,9 g<br>w tym cukry: 51,7 g<br><b>Błonnik:</b> 17,9 g<br><b>Sól:</b> 3,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>485 kcal<br><u>Białko:</u> 28,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,1 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Szynka z kurczaka<br>Pomarańcza  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX                                  | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<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   |   |

05.02.2026

**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> 54,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 51,5 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 27,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 61,2 g<br>w tym cukry: 7,4 g<br><u>Błonnik:</u> 6,0 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g | śniadanie            | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Ser żółty<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>VII<br>I, VI, VII, X<br>VII |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 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> 65,3 g<br>w tym cukry: 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | obiad                | Ogórkowa z ryżem<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>VI, IX, X                              | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2069 kcal<br><b>Białko:</b> 109,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 92,5 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>41,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>171,3 g<br>w tym cukry: 28,0 g<br><b>Błonnik:</b> 22,4 g<br><b>Sól:</b> 2,3 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>474 kcal<br><u>Białko:</u> 26,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 21,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 10,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 39,0 g<br>w tym cukry: 5,2 g<br><u>Błonnik:</u> 6,1 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g | kolacja              | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Szynka z kurczaka<br>Jabłko   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                          | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX                   | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<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  |  |

05.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu   | Ilość [g, ml]  | Alergeny  |   |
|--|---------------|--|--|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>880 kcal<br><u>Białko:</u> 42,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 43,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 26,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 86,4 g<br>w tym cukry: 24,7 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>Ser żółty<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>10 g<br>30 g<br>50 g<br>100 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 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> 65,3 g<br>w tym cukry: 14,7 g<br><u>Błonnik:</u> 8,8 g<br><u>Sól:</u> 0,3 g  | obiad         | Ogórkowa z ryżem<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>VI, IX, X                               | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2161 kcal<br><b>Białko:</b> 99,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 84,2 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>41,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>222,4 g<br>w tym cukry: 47,9 g<br><b>Błonnik:</b> 16,0 g<br><b>Sól:</b> 3,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>485 kcal<br><u>Białko:</u> 28,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 20,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 11,7 g<br><u>Węglowodany:</u> 47,1 g<br>w tym cukry: 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 3,1 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g  | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Szynka z kurczaka<br>Pomarańcza   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX                    | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<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   |   |

06.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>  |  |
|---|----------------------|--|--|--|--|
| <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>tłuszczowe: 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>tłuszczowe: 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>makaronem<br>Pierogi leniwe<br>Surówka z<br>marchewki<br>Kompot  | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br>250 ml                               | VII, IX, X<br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2015 kcal<br><b>Białko:</b> 58,1 g<br><b>Tłuszcze:</b> 76,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 32,9 g<br><b>Węglowodany:</b> 255,4 g<br>w tym cukry: 53,0 g<br><b>Błonnik:</b> 15,2 g<br><b>Sól:</b> 2,4 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>tłuszczowe: 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>128 kcal<br><u>Białko:</u> 1,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br>w tym cukry: 11,9 g<br><u>Błonnik:</u> 1,7 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja           | Wafle ryżowe z<br>dżemem   | 20 g   | I, XI  |  |

06.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>  |  |
|---|----------------------|--|--|--|--|
| <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>tłuszczowe: 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>tłuszczowe: 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<br>Kompot  | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br>250 ml                               | VII, IX, X<br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2043 kcal<br><b>Białko:</b> 74,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 76,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 32,3 g<br><b>Węglowodany:</b> 247,7 g<br>w tym cukry: 48,2 g<br><b>Błonnik:</b> 14,7 g<br><b>Sól:</b> 2,4 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>tłuszczowe: 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>128 kcal<br><u>Białko:</u> 1,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br>w tym cukry: 11,9 g<br><u>Błonnik:</u> 1,7 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja           | Wafle ryżowe z dżemem  | 20 g   | I, XI  |  |

06.02.2026

**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>makaronem<br>Pierogi leniwe<br>Surówka z<br>marchewki<br>Kompot   | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br>250 ml                       | VII, IX, X<br>I                                | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1870 kcal<br><b>Białko:</b> 56,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 76,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 33,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 224,4 g<br>w tym cukry: 34,8 g<br><b>Błonnik:</b> 22,7 g<br><b>Sól:</b> 2,4 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>77 kcal<br><u>Białko:</u> 1,5 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 15,8 g<br>w tym cukry: 0,2 g<br><u>Błonnik:</u> 1,2 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g      | II kolacja           | Wafle ryżowe  | 20 g   | I, XI  |   |

06.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>   | <b>Alergeny</b>   |   |
|--|----------------------|---|--|---|---|
| <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  | śniadanie            | 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 | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br><br>100 g<br>50 g<br>10 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br><br>VII<br>III, VII | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1952 kcal<br><b>Białko:</b> 56,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 75,6 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 32,1 g<br><b>Węglowodany:</b> 244,1 g<br>w tym cukry: 44,7 g<br><b>Błonnik:</b> 14,4 g<br><b>Sól:</b> 2,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <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 marchewki<br>Kompot  | 250 ml<br>300 g<br>100 g<br><br>250 ml                               | VII, IX, X<br>I   |   |
| <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 owocowa<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><br>I, III, VII, IX,<br>X                    |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>128 kcal<br><u>Białko:</u> 1,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 0,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 27,8 g<br>w tym cukry: 11,9 g<br><u>Błonnik:</u> 1,7 g<br><u>Sól:</u> 0,0 g    | II kolacja           | Wafle ryżowe z dżemem   | 20 g   | I, XI   |   |

07.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | Nazwa posiłku | Nazwa produktu   | Ilość [g, ml]   | Alergeny   |   |
|--|---------------|--|---|--|---|
| <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>tłuszczowe: 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 | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Ser żółty<br>Ser biały<br>Pomidor<br>Ogórek zielony<br>Jogurt naturalny | 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 | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII, IX, X |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>519 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 14,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 3,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 84,3 g<br>w tym cukry: 6,9 g<br><u>Błonnik:</u> 12,6 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pulpet w sosie<br>Kapusta kiszona<br>Kompot                                     | 250 ml<br>200 g<br>100 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br><br>I, III, IV                                 | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1846 kcal<br><b>Białko:</b> 64,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 90,3 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>46,5 g<br><b>Węglowodany:</b><br>189,8 g<br>w tym cukry: 21,6 g<br><b>Błonnik:</b> 23,1 g<br><b>Sól:</b> 3,9 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>663 kcal<br><u>Białko:</u> 14,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 41,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 24,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,8 g<br>w tym cukry: 4,2 g<br><u>Błonnik:</u> 3,6 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Ser topiony<br>Ogórek   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII                                 |   |
| <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>tłuszczowe: 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  |  |   |

07.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]   | Alergeny  |   |
|---|---------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>577 kcal<br><u>Białko:</u> 19,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 24,7 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 70,1 g<br>w tym cukry: 6,4 g<br><u>Błonnik:</u> 5,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | śniadanie     | Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Dżem<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>20 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>470 kcal<br><u>Białko:</u> 24,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 9,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 2,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 81,7 g<br>w tym cukry: 12,0 g<br><u>Błonnik:</u> 13,5 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | obiad         | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pulpet gotowany<br>Warzywa gotowane<br>Kompot                        | 250 ml<br>200 g<br>100 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>IV                                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1586 kcal<br><b>Białko:</b> 63,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 59,1 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>31,6 g<br><b>Węglowodany:</b><br>209,6 g<br>w tym cukry: 31,0 g<br><b>Błonnik:</b> 22,2 g<br><b>Sól:</b> 3,9 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>495 kcal<br><u>Białko:</u> 20,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 25,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 14,6 g<br><u>Węglowodany:</u> 48,0 g<br>w tym cukry: 4,3 g<br><u>Błonnik:</u> 2,6 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | kolacja       | Herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser biały<br>Ogórek  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII                          |   |
| <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  |   |   |

07.02.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                            |   |
|--|----------------------|---|---|--|---|
| <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>tłuszczowe: 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>Ser biały<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 |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>519 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 14,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 3,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 84,3 g<br>w tym cukry: 6,9 g<br><u>Błonnik:</u> 12,6 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g | obiad                | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z<br>koperkiem<br>Pulpet w sosie<br>Kapusta kiszona<br>Kompot               | 250 ml<br>200 g<br>100 g<br>100 g<br>250 ml                     | VII, IX, X<br><br>I, III, IV               | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1801 kcal<br><b>Białko:</b> 69,9 g<br><b>Tłuszcze:</b> 91,9 g<br>w tym nasycone<br>kwasy tłuszczowe:<br>48,4 g<br><b>Węglowodany:</b><br>172,3 g<br>w tym cukry: 14,7 g<br><b>Błonnik:</b> 25,3 g<br><b>Sól:</b> 3,9 g<br><br>Zastosowana<br>obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>630 kcal<br><u>Białko:</u> 14,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 42,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br>tłuszczowe: 25,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 37,8 g<br>w tym cukry: 4,6 g<br><u>Błonnik:</u> 5,6 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | kolacja              | Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Ser topiony<br>Ogórek   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>20 g                         | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII               |   |
| <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>tłuszczowe: 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  |   |

07.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|--|----------------------|--|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>651 kcal<br><u>Białko:</u> 31,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 35,1 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 19,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 53,8 g<br>w tym cukry: 5,4 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 biały<br>Ser żółty<br>Sałata<br>Jogurt naturalny<br>Pomidor | 250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>50 g<br>50 g<br>10 g<br>100 g<br>40 g | I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII<br>VII<br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>519 kcal<br><u>Białko:</u> 22,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 14,0 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 3,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 84,3 g<br>w tym cukry: 6,9 g<br><u>Błonnik:</u> 12,6 g<br><u>Sól:</u> 2,0 g  | obiad                | Zupa koperkowa<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Pulpet w sosie<br>Kapusta kiszona<br>Kompot                                       | 250 ml<br>200 g<br>100 g<br>100 g<br>250 ml                             | VII, IX, X<br>I<br>I, III, IV                                | <b>Wartość energetyczna:</b><br>1864 kcal<br><b>Białko:</b> 69,0 g<br><b>Tłuszcze:</b> 94,2 g<br>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:<br>47,7 g<br><b>Węglowodany:</b><br>205,7 g<br>w tym cukry: 33,8 g<br><b>Błonnik:</b> 19,5 g<br><b>Sól:</b> 3,9 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 15,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 44,2 g<br>w tym nasycone kwasy<br><u>tłuszczowe:</u> 24,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 57,8 g<br>w tym cukry: 13,2 g<br><u>Błonnik:</u> 3,0 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g | kolacja              | Herbata owocowa<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Ser topiony<br>Banan  | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g                                 | I, VI, VII, XI<br>VII<br>VII                                 |   |
| <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  |  |   |

08.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |  |
|--|----------------------|---|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>990 kcal<br><u>Białko:</u> 39,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 52,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 94,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 31,0 g<br><u>Błonnik:</u> 6,2 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb żytni<br>Masło 82%<br>Kiełbasa biała na ciepło<br>Jajko<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 |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 35,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 75,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,4 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet de vollye<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                             | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2321 kcal<br><b>Białko:</b> 85,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g<br><b>Węglowodany:</b> 239,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 50,1 g<br><b>Błonnik:</b> 22,7 g<br><b>Sól:</b> 3,5 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>636 kcal<br><u>Białko:</u> 9,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 60,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 0,7 g<br><u>Błonnik:</u> 2,7 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g   | kolacja              | Herbata<br>Chleb pszenno-żytni<br>Masło 82%<br>Sałatka z kurczakiem<br>Sałata   | 250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g                                   | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, 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><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |   |  |

08.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |  |
|--|----------------------|---|---|--|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>993 kcal<br><u>Białko:</u> 39,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 52,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 32,1 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa biała na ciepło<br>Jajko<br>Pomidor<br>Sałata | 250 ml<br>250 ml<br>50 g<br>30 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | I, VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, VI, IX, X<br><br>VI, IX, X |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>620 kcal<br><u>Białko:</u> 31,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 9,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g<br><u>Węglowodany:</u> 78,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 19,2 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,5 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Rolada drobiowa gotowana<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                       | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2349 kcal<br><b>Białko:</b> 84,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 102,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g<br><b>Węglowodany:</b> 250,6 g<br><u>w tym cukry:</u> 61,0 g<br><b>Błonnik:</b> 20,8 g<br><b>Sól:</b> 4,2 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>691 kcal<br><u>Białko:</u> 13,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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 z kurczakiem<br>Sałata   | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X  | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie.   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |  |  |

08.02.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                                     |  |
|--|----------------------|--|---|---|--|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>939 kcal<br><u>Białko:</u> 34,6 g<br><u>Tłuszcze:</u> 51,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 85,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 32,4 g<br><u>Błonnik:</u> 7,0 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata<br>Chleb razowy<br>Masło 82%<br>Kiełbasa na ciepło<br>Jajko<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 |  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 35,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 75,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,4 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet de vollye<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot            | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                   | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X                       | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2211 kcal<br><b>Białko:</b> 79,5 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,5 g<br><b>Węglowodany:</b> 216,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 46,1 g<br><b>Błonnik:</b> 27,7 g<br><b>Sól:</b> 4,0 g |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>603 kcal<br><u>Białko:</u> 8,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 39,9 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 53,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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 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, X         | Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie.  |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>19 kcal<br><u>Białko:</u> 1,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g<br><u>Węglowodany:</u> 3,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 3,1 g<br><u>Błonnik:</u> 1,2 g<br><u>Sól:</u> 0,4 g       | II kolacja           | Sok pomidorowy   | 100 ml  |   |  |

08.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|  | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|--|----------------------|---|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>994 kcal<br><u>Białko:</u> 39,7 g<br><u>Tłuszcze:</u> 53,2 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 93,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 32,1 g<br><u>Błonnik:</u> 4,3 g<br><u>Sól:</u> 1,6 g | śniadanie            | Ryż na mleku<br>Herbata owocowa<br>Kajzerka<br>Chleb pszenny<br>Masło 82%<br>Kiełbasa biała na ciepło<br>Jajko<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><br>VI, IX, X |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>650 kcal<br><u>Białko:</u> 35,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 11,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 75,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,4 g<br><u>Błonnik:</u> 12,5 g<br><u>Sól:</u> 1,0 g  | obiad                | Rosół z makaronem<br>Kotlet de vollye<br>Buraczki gotowane<br>Ziemniaki z koperkiem<br>Kompot                                       | 250 ml<br>100 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | I, VI, IX, X<br>I, III, IX, X  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2380 kcal<br><b>Białko:</b> 88,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 104,8 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 40,0 g<br><b>Węglowodany:</b> 247,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 51,2 g<br><b>Błonnik:</b> 20,8 g<br><b>Sól:</b> 3,7 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>691 kcal<br><u>Białko:</u> 13,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 40,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g<br><u>Węglowodany:</u> 69,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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 z kurczakiem<br>Sałata   | 250 ml<br>100 g<br>20 g<br>100 g<br>10 g                                  | I, VI, VII, XI<br>VII<br>I, III, VII, IX, X  |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>45 kcal<br><u>Białko:</u> 0,4 g<br><u>Tłuszcze:</u> 0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 10,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 9,0 g<br><u>Błonnik:</u> 1,3 g<br><u>Sól:</u> 0 g          | II kolacja           | Sok warzywno-owocowy  | 100 ml  |  |   |

09.02.2026

**DIETA PODSTAWOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>   |   |
|---|----------------------|--|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>760 kcal<br><u>Białko:</u> 41,9 g<br><u>Tłuszcze:</u> 30,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 92,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 6,13 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g  | śniadanie            | Płatki owsiane 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 | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | I, VII<br><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><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 | obiad                | Zupa jarzynowa<br>Kotlet drobiowy panierowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna + sos<br>Kompot   | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                           | VI, IX, X<br>I, III, VII<br><br>I   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2414 kcal<br><b>Białko:</b> 98,3 g<br><b>Tłuszcze:</b> 100,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>40,2 g<br><b>Węglowodany:</b><br>273,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 30,1 g<br><b>Błonnik:</b> 22,9 g<br><b>Sól:</b> 6,5 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><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> 2,1 g   | kolacja              | Herbata<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><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><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       | II kolacja           | Serek homogenizowany   | 100 g   | VII   |   |

09.02.2026

**DIETA WĄTROBOWA**

|   | Nazwa posiłku | Nazwa produktu  | Ilość [g, ml]   | Alergeny   |   |
|---|---------------|---|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>767 kcal<br><u>Białko:</u> 44,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 32,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 17,2 g<br><u>Węglowodany:</u> 94,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 5,9 g<br><u>Błonnik:</u> 3,8 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g | śniadanie     | Płatki owsiane na mleku<br>Herbata<br>Chleb pszenny<br>Kajzerka<br>Masło 82%<br>Parówka hot-dog<br>Pomidor<br>Ser biały | 250 ml<br><br>250 ml<br>30 g<br>50 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>50 g | VII<br><br>I, VI, VII, XI<br>I, VI, VII, XI<br>VII<br>VI, IX, X<br><br>VII |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>738 kcal<br><u>Białko:</u> 47,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 18,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 5,4 g<br><u>Węglowodany:</u> 102,1g<br><u>w tym cukry:</u> 9,5 g<br><u>Błonnik:</u> 12,3 g<br><u>Sól:</u> 0,9 g | obiad         | Zupa jarzynowa<br>Kotlet drobiowy gotowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna + sos<br>Kompot                               | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                   | VI, IX, X<br>I<br><br>I  | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2302 kcal<br><b>Białko:</b> 109,4 g<br><b>Tłuszcze:</b> 103,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>39,4 g<br><b>Węglowodany:</b><br>256,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 30,0 g<br><b>Błonnik:</b> 20,1 g<br><b>Sól:</b> 6,5 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>694 kcal<br><u>Białko:</u> 13,1 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 46,2 g<br><u>w tym cukry:</u> 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><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><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     | II kolacja    | Serek homogenizowany  | 100 g   | VII  |   |

09.02.2026

**DIETA CUKRZYCOWA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>   | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>                                     |   |
|---|----------------------|---|---|---|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>708 kcal<br><u>Białko:</u> 41,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 33,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 87,8 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,5 g<br><u>Błonnik:</u> 7,7 g<br><u>Sól:</u> 3,3 g   | śniadanie            | Płatki owsiane 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><br>250 ml<br>80 g<br>20 g<br>100 g<br>50 g<br>20 g<br>10 g | VII<br><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><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 | obiad                | Zupa jarzynowa<br>Kotlet drobiowy panierowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna + sos<br>Kompot  | 250 ml<br>120 g<br><br>100 g<br>200 g<br><br>250 ml                   | VI, IX, X<br>I, III, VII<br><br>I                   | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2283 kcal<br><b>Białko:</b> 95,6 g<br><b>Tłuszcze:</b> 113,4 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>39,0 g<br><b>Węglowodany:</b><br>252,7 g<br><u>w tym cukry:</u> 22,4 g<br><b>Błonnik:</b> 27,3 g<br><b>Sól:</b> 6,3 g<br><br>Zastosowana obróbka termiczna:<br>- gotowanie,<br>- smażenie. |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>658 kcal<br><u>Białko:</u> 10,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 50,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g<br><u>Węglowodany:</u> 41,1 g<br><u>w tym cukry:</u> 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><br>10 g                            | I, VI, VII, XI<br>VII<br>III, VII, IX               |   |
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>67 kcal<br><u>Białko:</u> 4,8 g<br><u>Tłuszcze:</u> 3,1 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,1 g<br><u>Węglowodany:</u> 4,0 g<br><u>w tym cukry:</u> 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  |   |

09.02.2026

**DIETA DZIECIĘCA**

|   | <b>Nazwa posiłku</b> | <b>Nazwa produktu</b>  | <b>Ilość [g, ml]</b>  | <b>Alergeny</b>  |   |
|---|----------------------|--|---|--|---|
| <u>Wartość energetyczna:</u><br>763 kcal<br><u>Białko:</u> 43,0 g<br><u>Tłuszcze:</u> 34,0 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 15,5 g<br><u>Węglowodany:</u> 97,3 g<br><u>w tym cukry:</u> 4,7 g<br><u>Błonnik:</u> 5,13 g<br><u>Sól:</u> 3,5 g  | śniadanie            | Płatki owsiane 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><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 | obiad                | Zupa jarzynowa<br>Kotlet drobiowy panierowany<br>Marchew<br>Kasza jęczmienna + sos<br>Kompot   | 250 ml<br>120 g<br>100 g<br>200 g<br>250 ml                               | VI, IX, X<br>I, III, VII<br>I                                      | <b>Wartość energetyczna:</b><br>2417 kcal<br><b>Białko:</b> 99,2 g<br><b>Tłuszcze:</b> 114,3 g<br><u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u><br>39,3 g<br><b>Węglowodany:</b><br>278,9 g<br><u>w tym cukry:</u> 30,1 g<br><b>Błonnik:</b> 21,2 g<br><b>Sól:</b> 6,4 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><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> 4,0 g<br><u>Sól:</u> 2,1 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><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       | II kolacja           | Serek homogenizowany   | 100 g   | VII  |   |