

Jadłospis 12.01 -18.01.2026

12.01.2026					
DIETA PODSTAWOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 760 kcal <u>Białko:</u> 41,9 g <u>Tłuszcze:</u> 30,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 16,4 g <u>Węglowodany:</u> 92,3 g <u>w tym cukry:</u> 4,7 g <u>Błonnik:</u> 6,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g	śniadanie	Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona	250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	Wartość energetyczna: 2298 kcal Białko: 98,1 g Tłuszcze: 110,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 42,4 g Węglowodany: 265,2 g <u>w tym cukry:</u> 31,7 g Błonnik: 19,13 g Sól: 6,88 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 734 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 25,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 9,2 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g <u>w tym cukry:</u> 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Barszcz biały Cepeliny z farszem ruskim i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g <u>w tym cukry:</u> 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,7 g <u>Sól:</u> 2,12 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g <u>w tym cukry:</u> 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Serek homogenizowany	100 g	VII	

12.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 767 kcal <u>Białko:</u> 44,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 17,2 g <u>Węglowodany:</u> 94,8 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,8 g <u>Sól:</u> 3,5 g	śniadanie	Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Pomidor Ser biały	250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 50 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 704 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 6,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Zupa jarzynowa Cepeliny z farszem ruskim Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 694 kcal <u>Białko:</u> 13,1 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 46,2 g w tym cukry: 2,6 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Serek homogenizowany	100 g	VII	

Wartość energetyczna:
2268 kcal
Białko: 86,4 g
Tłuszcze: 105,9 g
w tym nasycone kwasy tłuszczowe:
40,5 g
Węglowodany:
265,8 g
w tym cukry: 32,8 g
Błonnik: 16,1 g
Sól: 6,8 g

Zastosowana obróbka termiczna:
- gotowanie.

12.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 708 kcal <u>Białko:</u> 41,0 g <u>Tłuszcze:</u> 33,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 87,8 g w tym cukry: 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,7 g <u>Sól:</u> 3,3 g	śniadanie	Płatki owsiane na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona	250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 734 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 25,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 9,2 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Barszcz biały Cepeliny z farszem ruskim i zasmażką Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 658 kcal <u>Białko:</u> 10,8 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 41,1 g w tym cukry: 3,2 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 67 kcal <u>Białko:</u> 4,8 g <u>Tłuszcze:</u> 3,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 0,17 g	II kolacja	Jogurt naturalny	100 g	I, VII	Wartość energetyczna: 2167 kcal Białko: 80,6 g Tłuszcze: 111,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 41,2 g Węglowodany: 244,0 g w tym cukry: 24,0 g Błonnik: 23,5 g Sól: 6,77 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.

12.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 763 kcal <u>Białko:</u> 43,0 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 97,3 g w tym cukry: 4,7 g <u>Błonnik:</u> 5,13 g <u>Sól:</u> 3,56 g	śniadanie	Płatki owsiane na mleku Herbata owocowa Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Parówka hot-dog Ser biały Ogórek zielony Papryka czerwona	250 ml 250 ml 30 g 50 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VI, IX, X VII	Wartość energetyczna: 2271 kcal Białko: 84,2 g Tłuszcze: 107,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,8 g Węglowodany: 270,2 g w tym cukry: 31,7 g Błonnik: 17,43 g Sól: 6,88 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 704 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 20,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,5 g <u>Węglowodany:</u> 111,1 g w tym cukry: 12,3 g <u>Błonnik:</u> 8,3 g <u>Sól:</u> 1,2 g	obiad	Zupa jarzynowa Cepeliny z farszem ruskim Kompot Surówka z czerwonej kapusty	250 ml 270 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 701 kcal <u>Białko:</u> 11,9 g <u>Tłuszcze:</u> 50,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,8 g <u>Węglowodany:</u> 48,1 g w tym cukry: 2,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,12 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 80 g 10 g	I, VI, VII, XI VII III, VII, IX	
<u>Wartość energetyczna:</u> 103 kcal <u>Białko:</u> 5,3 g <u>Tłuszcze:</u> 3,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Serek homogenizowany	100 g	VII	

13.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 653 kcal <u>Białko:</u> 32,4 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 58,3 g w tym cukry: 10,8 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Chleb żytni Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata	100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII	<u>Wartość energetyczna:</u> 2376 kcal <u>Białko:</u> 110,0 g <u>Tłuszcze:</u> 117,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 45,6 g <u>Węglowodany:</u> 227,7 g w tym cukry: 30,3 g <u>Błonnik:</u> 21,6 g <u>Sól:</u> 6,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 810 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 110,8 g w tym cukry: 10,5 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Krupnik Kotlet schabowy Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X I, III, VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 719 kcal <u>Białko:</u> 17,6 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 6,0 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pasta mięsna Jabłko	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 194 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 3,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 1,4 g	II kolacja	Serek wiejski	200 g	VII	

13.01.2026					
DIETA WĄTROBOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 21,3 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 12,9 g <u>Węglowodany:</u> 59,1 g w tym cukry: 12,1 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szyunka gotowana Ser biały Pomidor Sałata	100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII	Wartość energetyczna: 2186 kcal Białko: 116,8 g Tłuszcze: 97,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 40,5 g Węglowodany: 216,9 g w tym cukry: 30,5 g Błonnik: 19,4 g Sól: 6,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 735 kcal <u>Białko:</u> 47,0 g <u>Tłuszcze:</u> 18,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 5,4 g <u>Węglowodany:</u> 101,1 g w tym cukry: 9,5 g <u>Błonnik:</u> 12,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Krupnik Kotlet schabowy gotowany Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X I	
<u>Wartość energetyczna:</u> 712 kcal <u>Białko:</u> 18,8 g <u>Tłuszcze:</u> 47,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 52,7 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pasta mięsna Jabłko	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 194 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 3,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 1,4 g	II kolacja	Serek wiejski	200 g	VII	

13.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 602 kcal <u>Białko:</u> 31,7 g <u>Tłuszcze:</u> 31,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 18,0 g <u>Węglowodany:</u> 50,1 g w tym cukry: 10,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata	100 g 250 ml 30 g 20 g 50 g 50 g 50 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII IX, X VII	Wartość energetyczna: 2282 kcal Białko: 108,2 g Tłuszcze: 116,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 38,9 g Węglowodany: 212,5 g w tym cukry: 30,6 g Błonnik: 25,1 g Sól: 6,6 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
Wartość energetyczna: 810 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 110,8 g w tym cukry: 10,5 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Krupnik Kotlet schabowy Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X I, III, VII I	
Wartość energetyczna: 676 kcal <u>Białko:</u> 16,5 g <u>Tłuszcze:</u> 47,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 6,9 g <u>Węglowodany:</u> 47,6 g w tym cukry: 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pasta mięsna Jabłko	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
Wartość energetyczna: 194 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 10,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 4,0 g w tym cukry: 3,0 g <u>Błonnik:</u> 0,0 g <u>Sól:</u> 1,4 g	II kolacja	Serek wiejski	200 g	VII	

13.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 657 kcal <u>Białko:</u> 34,0 g <u>Tłuszcze:</u> 32,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 16,1 g <u>Węglowodany:</u> 57,4 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 4,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata owocowa Chleb pszenny Kajzerka Masło 82% Szynka gotowana Pomidor Ser żółty Sałata	100 g 250 ml 30 g 50 g 20 g 50 g 40 g 50 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII IX, X VII	Wartość energetyczna: 2092 kcal Białko: 89,6 g Tłuszcze: 82,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 36,4 g Węglowodany: 242,4 g w tym cukry: 38,8 g Błonnik: 20,6 g Sól: 4,1 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
Wartość energetyczna: 810 kcal <u>Białko:</u> 38,0 g <u>Tłuszcze:</u> 27,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,0 g <u>Węglowodany:</u> 110,8 g w tym cukry: 10,5 g <u>Błonnik:</u> 12,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	obiad	Krupnik Kotlet schabowy Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 120 g 100 g 200 g 250 ml	VI, IX, X I, III, VII I	
Wartość energetyczna: 517 kcal <u>Białko:</u> 17,1 g <u>Tłuszcze:</u> 23,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 13,3 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g w tym cukry: 5,9 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Jabłko	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII, IX, X	
Wartość energetyczna: 108 kcal <u>Białko:</u> 0,5 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 13,0 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 0,5 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Mus owocowy w tubce	150 g		

14.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 662 kcal <u>Białko:</u> 21,4 g <u>Tłuszcze:</u> 35,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,9 g <u>Węglowodany:</u> 63,3 g w tym cukry: 9,7 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Szynka konserwowa Serek topiony Ogórek zielony Sałata	100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 670 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,1 g <u>Węglowodany:</u> 104,9 g w tym cukry: 21,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Warzywa gotowane	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X	Wartość energetyczna: 1989 kcal Białko: 87,7 g Tłuszcze: 84,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,7 g Węglowodany: 239,1 g w tym cukry: 41,4 g Błonnik: 18,0 g Sól: 5,8 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 588 kcal <u>Białko:</u> 20,9 g <u>Tłuszcze:</u> 31,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,7 g <u>Węglowodany:</u> 53,8 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 4,0 g <u>Sól:</u> 2,3 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony	250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 69 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 17,1 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

14.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 660 kcal <u>Białko:</u> 25,2 g <u>Tłuszcze:</u> 30,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 16,0 g <u>Węglowodany:</u> 70,3 g w tym cukry: 18,2 g <u>Błonnik:</u> 3,7 g <u>Sól:</u> 2,5 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Szynka konserwowa Szynka drobiowa Sałata Banan	100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 50 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	Wartość energetyczna: 1926 kcal Białko: 76,7 g Tłuszcze: 77,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 38,5 g Węglowodany: 236,7 g w tym cukry: 50,1 g Błonnik: 15,9 g Sól: 4,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 670 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,4 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 7,1 g <u>Węglowodany:</u> 104,9 g w tym cukry: 21,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Warzywa gotowane	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa krakowska Ogórek	250 ml 80 g 20 g 50 g 30 g	I, VI, VII, XI VII IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 69 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 17,1 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

14.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 611 kcal <u>Białko:</u> 20,7 g <u>Tłuszcze:</u> 34,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 55,1 g w tym cukry: 9,6 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Jogurt naturalny Herbata Chleb razowy Masło 82% Szynka konserwowa Serek topiony Ogórek zielony Sałata	100 g 250 ml 80 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	Wartość energetyczna: 1854 kcal Białko: 71,5 g Tłuszcze: 82,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 38,3 g Węglowodany: 213,8 g w tym cukry: 31,6 g Błonnik: 21,0 g Sól: 5,7 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 670 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,1 g <u>Węglowodany:</u> 104,9 g w tym cukry: 21,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Warzywa gotowane	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 545 kcal <u>Białko:</u> 19,8 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,6 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g w tym cukry: 1,0 g <u>Błonnik:</u> 5,0 g <u>Sól:</u> 2,2 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Paszтет pieczony z warzywami Ogórek kiszony	250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 28 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 7,0 g w tym cukry: 0,0 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel bez cukru	100 g		

14.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 516 kcal <u>Białko:</u> 18,4 g <u>Tłuszcze:</u> 34,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,5 g <u>Węglowodany:</u> 33,1 g w tym cukry: 8,7 g <u>Błonnik:</u> 3,5 g <u>Sól:</u> 1,4 g	śniadanie	Jogurt owocowy Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Szynka konserwowa Serek topiony Ogórek zielony Sałata	100 g 250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 40 g 10 g	VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII, IX, X VII	Wartość energetyczna: 1682 kcal Białko: 69,9 g Tłuszcze: 80,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 38,0 g Węglowodany: 199,5 g w tym cukry: 40,6 g Błonnik: 14,6 g Sól: 3,8 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - duszenie.
Wartość energetyczna: 670 kcal <u>Białko:</u> 31,0 g <u>Tłuszcze:</u> 16,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 7,1 g <u>Węglowodany:</u> 104,9 g w tym cukry: 21,0 g <u>Błonnik:</u> 7,9 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Barszcz czerwony Makaron z kurczakiem w sosie Kompot Warzywa gotowane	250 ml 300 g 250 ml 100 g	VII, IX, X I, III, VII, IX, X X	
Wartość energetyczna: 527 kcal <u>Białko:</u> 20,5 g <u>Tłuszcze:</u> 29,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,4 g <u>Węglowodany:</u> 44,4 g w tym cukry: 0,5 g <u>Błonnik:</u> 2,2 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Kielbasa krakowska Ogórek kiszony	250 ml 80 g 20 g 50 g 20 g	I, VI, VII, XI VII I, IX, X	
Wartość energetyczna: 69 kcal <u>Białko:</u> 0,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 17,1 g w tym cukry: 10,4 g <u>Błonnik:</u> 0,1 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Kisiel	100 g		

15.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 710 kcal <u>Białko:</u> 28,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 82,2 g w tym cukry: 23,3 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 1,4 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Płatki jęczmienne na mleku Wędlina drobiowa Dżem Papryka czerwona Ogórek kiszony	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g 20 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII I, VI, VII, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 550 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 65,3 g w tym cukry: 14,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Ogórkowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1831 kcal Białko: 69,0 g Tłuszcze: 70,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 30,2 g Węglowodany: 221,6 g w tym cukry: 45,7 g Błonnik: 16,9 g Sól: 3, g
<u>Wartość energetyczna:</u> 425 kcal <u>Białko:</u> 11,6 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 3,3 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Galaretk mięsno-warzywna Pomarańcza	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

15.01.2026					
DIETA WĄTROBOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 730 kcal <u>Białko:</u> 29,0 g <u>Tłuszcze:</u> 30,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,7 g <u>Węglowodany:</u> 92,9 g w tym cukry: 30,5 g <u>Błonnik:</u> 5,3 g <u>Sól:</u> 2,0 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Sałata Dżem Jabłko Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 50 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, VII, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 510 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 59,3 g w tym cukry: 12,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Kluski lane Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1812 kcal Białko: 71,2 g Tłuszcze: 70,5g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 30,2 g Węglowodany: 226,3 g w tym cukry: 52,4 g Błonnik: 15,9 g Sól: 4,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 426 kcal <u>Białko:</u> 12,8 g <u>Tłuszcze:</u> 19,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 50,5 g w tym cukry: 5,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Galaretk mięsno-warzywna Pomarańcza	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

15.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 890 kcal <u>Białko:</u> 54,0 g <u>Tłuszcze:</u> 51,5 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 27,1 g <u>Węglowodany:</u> 61,2 g w tym cukry: 7,4 g <u>Błonnik:</u> 6,0 g <u>Sól:</u> 1,5 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Ser żółty Ogórek kiszony Sałata Wędlina drobiowa Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 80 g 20 g 100 g 30 g 10 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI VII VII I, VI, VII, X VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 550 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 65,3 g w tym cukry: 14,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Ogórkowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 1886 kcal Białko: 93,7 g Tłuszcze: 90,7 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 42,0 g Węglowodany: 179,3 g w tym cukry: 27,3 g Błonnik: 20,4 g Sól: 4,1 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 391 kcal <u>Białko:</u> 10,3 g <u>Tłuszcze:</u> 19,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,7 g <u>Węglowodany:</u> 45,8 g w tym cukry: 6,5 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 2,1 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Galaretk mięsno-warzywna Jabłko	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 55 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 2,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,1 g <u>Węglowodany:</u> 5,8 g w tym cukry: 0,7 g <u>Błonnik:</u> 1,5 g <u>Sól:</u> 0,2 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe bez cukru	50 g	I, III, VII	

15.01.2026					
DIETA DZIECIĘCA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 880 kcal <u>Białko:</u> 42,0 g <u>Tłuszcze:</u> 43,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 26,2 g <u>Węglowodany:</u> 86,4 g w tym cukry: 24,7 g <u>Błonnik:</u> 3,4 g <u>Sól:</u> 2,2 g	śniadanie	Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser żółty Sałata Ogórek kiszony Dżem Płatki jęczmienne na mleku	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 10 g 30 g 50 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 550 kcal <u>Białko:</u> 25,6 g <u>Tłuszcze:</u> 17,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,1 g <u>Węglowodany:</u> 65,3 g w tym cukry: 14,7 g <u>Błonnik:</u> 5,8 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Ogórkowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Pałka z kurczaka Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 120 g 100 g 250 ml	VII, IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2054 kcal Białko: 86,1 g Tłuszcze: 83,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 41,8 g Węglowodany: 236,7 g w tym cukry: 48,7 g Błonnik: 13,8 g Sól: 3,7 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - pieczenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 478 kcal <u>Białko:</u> 14,7 g <u>Tłuszcze:</u> 19,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 61,4 g w tym cukry: 5,5 g <u>Błonnik:</u> 3,9 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Wędlina drobiowa Pomarańcza	250 ml 100 g 20 g 50 g 50 g	I, VI, VII, XI VII I, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 146 kcal <u>Białko:</u> 3,8 g <u>Tłuszcze:</u> 4,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 1,7 g <u>Węglowodany:</u> 23,6 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 0,7 g <u>Sól:</u> 0,1 g	II kolacja	Ciasto drożdżowe	50 g	I, III, VII	

16.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 619 kcal <u>Białko:</u> 21,6 g <u>Tłuszcze:</u> 32,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,1 g <u>Węglowodany:</u> 60,3 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 3,2 g <u>Sól:</u> 1,2 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Jogurt owocowy Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
Wartość energetyczna: 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananasem Kompot	250 ml 300 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I	Wartość energetyczna: 2015 kcal Białko: 58,1 g Tłuszcze: 76,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,9 g Węglowodany: 255,4 g w tym cukry: 53,0 g Błonnik: 15,2 g Sól: 2,4 g
Wartość energetyczna: 491 kcal <u>Białko:</u> 8,2 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 57,0 g w tym cukry: 4,0 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna	250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
Wartość energetyczna: 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

16.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 654 kcal <u>Białko:</u> 37,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,5 g <u>Węglowodany:</u> 54,6 g w tym cukry: 7,3 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 1,2 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Jogurt owocowy Ser biały z koperkiem Jajko z majonezem Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	Wartość energetyczna: 2043 kcal Białko: 74,9 g Tłuszcze: 76,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,3 g Węglowodany: 247,7 g w tym cukry: 48,2 g Błonnik: 14,7 g Sól: 2,4 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
Wartość energetyczna: 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Ryżanka Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananasem Kompot	250 ml 300 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I	
Wartość energetyczna: 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna	250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
Wartość energetyczna: 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

16.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 568 kcal <u>Białko:</u> 21,2 g <u>Tłuszcze:</u> 32,4 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 15,2 g <u>Węglowodany:</u> 49,3 g w tym cukry: 5,0 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,2 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jajko z majonezem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
Wartość energetyczna: 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananasem Kompot	250 ml 300 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I	Wartość energetyczna: 1870 kcal Białko: 56,4 g Tłuszcze: 76,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 33,0 g Węglowodany: 224,4 g w tym cukry: 34,8 g Błonnik: 22,7 g Sól: 2,4 g
Wartość energetyczna: 448 kcal <u>Białko:</u> 7,0 g <u>Tłuszcze:</u> 24,8 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 49,0 g w tym cukry: 4,5 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna	250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
Wartość energetyczna: 77 kcal <u>Białko:</u> 1,5 g <u>Tłuszcze:</u> 0,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 15,8 g w tym cukry: 0,2 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe	20 g	I, XI	

16.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 563 kcal <u>Białko:</u> 19,2 g <u>Tłuszcze:</u> 31,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,3 g <u>Węglowodany:</u> 51,0 g w tym cukry: 3,8 g <u>Błonnik:</u> 2,8 g <u>Sól:</u> 1,1 g	śniadanie	Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały z rzodkiewką i szczypiorkiem Jogurt owocowy Jajo z majonezem Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 100 g 50 g 10 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII III, VII	Wartość energetyczna: 1952 kcal Białko: 56,9 g Tłuszcze: 75,6 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 32,1 g Węglowodany: 244,1 g w tym cukry: 44,7 g Błonnik: 14,4 g Sól: 2,3 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
Wartość energetyczna: 777 kcal <u>Białko:</u> 26,7 g <u>Tłuszcze:</u> 18,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 5,9 g <u>Węglowodany:</u> 110,3 g w tym cukry: 25,1 g <u>Błonnik:</u> 7,5 g <u>Sól:</u> 0,3 g	obiad	Ryżanka Pierogi leniwe Surówka z marchewki z ananasem Kompot	250 ml 300 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I	
Wartość energetyczna: 484 kcal <u>Białko:</u> 9,4 g <u>Tłuszcze:</u> 24,9 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 11,8 g <u>Węglowodany:</u> 55,0 g w tym cukry: 3,9 g <u>Błonnik:</u> 2,4 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Pomidor Sałatka warzywna	250 ml 80 g 20 g 20 g 80 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
Wartość energetyczna: 128 kcal <u>Białko:</u> 1,6 g <u>Tłuszcze:</u> 0,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 27,8 g w tym cukry: 11,9 g <u>Błonnik:</u> 1,7 g <u>Sól:</u> 0,0 g	II kolacja	Wafle ryżowe z dżemem	20 g	I, XI	

17.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 620 kcal <u>Białko:</u> 27,7 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 19,0 g <u>Węglowodany:</u> 48,9 g <u>w tym cukry:</u> 2,2 g <u>Błonnik:</u> 6,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Ser żółty Ser biały Pomidor Ogórek zielony Jogurt naturalny	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 20 g 20 g 100 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 519 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,3 g <u>Węglowodany:</u> 84,3 g <u>w tym cukry:</u> 6,9 g <u>Błonnik:</u> 12,6 g <u>Sól:</u> 2,0 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Kapusta kiszona Kompot	250 ml 200 g 100 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, III, IV	Wartość energetyczna: 1846 kcal Białko: 64,6 g Tłuszcze: 90,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 46,5 g Węglowodany: 189,8 g <u>w tym cukry:</u> 21,6 g Błonnik: 23,1 g Sól: 3,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 663 kcal <u>Białko:</u> 14,0 g <u>Tłuszcze:</u> 41,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 24,1 g <u>Węglowodany:</u> 46,8 g <u>w tym cukry:</u> 4,2 g <u>Błonnik:</u> 3,6 g <u>Sól:</u> 1,0 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Ser topiony Ogórek	250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g	I, VI, VII, XI VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g <u>w tym cukry:</u> 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka z owocami	150 ml		

17.01.2026					
DIETA WĄTROBOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 577 kcal <u>Białko:</u> 19,0 g <u>Tłuszcze:</u> 24,7 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,5 g <u>Węglowodany:</u> 70,1 g w tym cukry: 6,4 g <u>Błonnik:</u> 5,3 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały Dżem Jogurt naturalny Pomidor Sałata	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 100 g 40 g 20 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 470 kcal <u>Białko:</u> 24,0 g <u>Tłuszcze:</u> 9,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 2,4 g <u>Węglowodany:</u> 81,7 g w tym cukry: 12,0 g <u>Błonnik:</u> 13,5 g <u>Sól:</u> 2,0 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet gotowany Surówka z białej kapusty Kompot	250 ml 200 g 100 g 100 g 250 ml	VII, IX, X IV	Wartość energetyczna: 1586 kcal Białko: 63,9 g Tłuszcze: 59,1 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 31,6 g Węglowodany: 209,6 g w tym cukry: 31,0 g Błonnik: 22,2 g Sól: 3,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 495 kcal <u>Białko:</u> 20,0 g <u>Tłuszcze:</u> 25,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 14,6 g <u>Węglowodany:</u> 48,0 g w tym cukry: 4,3 g <u>Błonnik:</u> 2,6 g <u>Sól:</u> 1,0 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Ser biały Ogórek	250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g	I, VI, VII, XI VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka z owocami	150 ml		

17.01.2026					
DIETA CUKRZYCOWA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 628 kcal <u>Białko:</u> 31,3 g <u>Tłuszcze:</u> 35,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 20,0 g <u>Węglowodany:</u> 46,6 g <u>w tym cukry:</u> 3,2 g <u>Błonnik:</u> 6,9 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata Chleb razowy Masło 82% Jogurt naturalny Ser żółty Ser biały Pomidor Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 50 g 40 g 10 g	I, VI, VII, XI VII VII VII VII	Wartość energetyczna: 1801 kcal Białko: 69,9 g Tłuszcze: 91,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 48,4 g Węglowodany: 172,3 g <u>w tym cukry:</u> 14,7 g Błonnik: 25,3 g Sól: 3,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 519 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 3,3 g <u>Węglowodany:</u> 84,3 g <u>w tym cukry:</u> 6,9 g <u>Błonnik:</u> 12,6 g <u>Sól:</u> 2,0 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Kapusta kiszona Kompot	250 ml 200 g 100 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I, III, IV	
<u>Wartość energetyczna:</u> 630 kcal <u>Białko:</u> 14,0 g <u>Tłuszcze:</u> 42,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 37,8 g <u>w tym cukry:</u> 4,6 g <u>Błonnik:</u> 5,6 g <u>Sól:</u> 1,0 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Ser topiony Ogórek	250 ml 80 g 20 g 100 g 20 g	I, VI, VII, XI VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 24 kcal <u>Białko:</u> 2,6 g <u>Tłuszcz:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,6 g <u>w tym cukry:</u> 0,0 g <u>Błonnik:</u> 0,2 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka bez cukru	150 ml	VII	

17.01.2026					
DIETA DZIECIĘCA					
	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 651 kcal <u>Białko:</u> 31,1 g <u>Tłuszcze:</u> 35,1 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 19,5 g <u>Węglowodany:</u> 53,8 g w tym cukry: 5,4 g <u>Błonnik:</u> 3,1 g <u>Sól:</u> 0,9 g	śniadanie	Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Ser biały Ser żółty Sałata Jogurt naturalny Pomidor	250 ml 50 g 30 g 20 g 50 g 50 g 10 g 100 g 40 g	I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII VII VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 519 kcal <u>Białko:</u> 22,0 g <u>Tłuszcze:</u> 14,0 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 3,3 g <u>Węglowodany:</u> 84,3 g w tym cukry: 6,9 g <u>Błonnik:</u> 12,6 g <u>Sól:</u> 2,0 g	obiad	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Pulpet w sosie Kapusta kiszona Kompot	250 ml 200 g 100 g 100 g 250 ml	VII, IX, X I I, III, IV	Wartość energetyczna: 1864 kcal Białko: 69,0 g Tłuszcze: 94,2 g w tym nasycone kwasy tłuszczowe: 47,7 g Węglowodany: 205,7 g w tym cukry: 33,8 g Błonnik: 19,5 g Sól: 3,9 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 650 kcal <u>Białko:</u> 15,0 g <u>Tłuszcze:</u> 44,2 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 24,8 g <u>Węglowodany:</u> 57,8 g w tym cukry: 13,2 g <u>Błonnik:</u> 3,0 g <u>Sól:</u> 1,0 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Ser topiony Banan	250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g	I, VI, VII, XI VII VII	
<u>Wartość energetyczna:</u> 44 kcal <u>Białko:</u> 0,9 g <u>Tłuszcz:</u> 0,3 g w tym nasycone kwasy <u>tłuszczowe:</u> 0,1 g <u>Węglowodany:</u> 9,8 g w tym cukry: 8,3 g <u>Błonnik:</u> 0,8 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Galaretka z owocami	150 ml		

18.01.2026

DIETA PODSTAWOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 990 kcal <u>Białko:</u> 39,8 g <u>Tłuszcze:</u> 52,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 94,0 g <u>w tym cukry:</u> 31,0 g <u>Błonnik:</u> 6,2 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb żytni Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2161 kcal Białko: 64,2 g Tłuszcze: 103,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,4 g Węglowodany: 242,9 g <u>w tym cukry:</u> 59,9 g Błonnik: 12,3 g Sól: 4,0 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 636 kcal <u>Białko:</u> 9,9 g <u>Tłuszcze:</u> 40,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 60,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 0,9 g	kolacja	Herbata Chleb pszenno-żytni Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Sok warzywno-owocowy	100 ml		

18.01.2026

DIETA WĄTROBOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 993 kcal <u>Białko:</u> 39,7 g <u>Tłuszcze:</u> 52,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g <u>Węglowodany:</u> 92,7 g <u>w tym cukry:</u> 32,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko Pomidor Sałata	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 10 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2219 kcal Białko: 67,2 g Tłuszcze: 102,4 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 250,6 g <u>w tym cukry:</u> 61,0 g Błonnik: 10,4 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 9,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Rolada drobiowa gotowana Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata Chleb pszenny Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 100 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Sok warzywno-owocowy	100 ml		

18.01.2026

DIETA CUKRZYCOWA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
Wartość energetyczna: 939 kcal <u>Białko:</u> 34,6 g <u>Tłuszcze:</u> 51,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,1 g <u>Węglowodany:</u> 85,7 g <u>w tym cukry:</u> 32,4 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata Chleb razowy Masło 82% Kiełbasa na ciepło Jajko Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 80 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2051 kcal Białko: 58,5 g Tłuszcze: 103,1 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,2 g Węglowodany: 220,7 g <u>w tym cukry:</u> 55,9 g Błonnik: 17,3 g Sól: 4,5 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
Wartość energetyczna: 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	
Wartość energetyczna: 603 kcal <u>Białko:</u> 8,8 g <u>Tłuszcze:</u> 39,9 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,2 g <u>Węglowodany:</u> 53,0 g <u>w tym cukry:</u> 1,2 g <u>Błonnik:</u> 7,0 g <u>Sól:</u> 1,0 g	kolacja	Herbata Chleb razowy Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 80 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
Wartość energetyczna: 19 kcal <u>Białko:</u> 1,0 g <u>Tłuszcze:</u> 0,0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,0 g <u>Węglowodany:</u> 3,1 g <u>w tym cukry:</u> 3,1 g <u>Błonnik:</u> 1,2 g <u>Sól:</u> 0,4 g	II kolacja	Sok pomidorowy	100 ml		

18.01.2026

DIETA DZIECIĘCA

	Nazwa posiłku	Nazwa produktu	Ilość [g, ml]	Alergeny	
<u>Wartość energetyczna:</u> 994 kcal <u>Białko:</u> 39,7 g <u>Tłuszcze:</u> 53,2 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 25,3 g <u>Węglowodany:</u> 93,0 g <u>w tym cukry:</u> 32,1 g <u>Błonnik:</u> 4,3 g <u>Sól:</u> 1,6 g	śniadanie	Ryż na mleku Herbata owocowa Kajzerka Chleb pszenny Masło 82% Kiełbasa biała na ciepło Jajko Pomidor Ogórek	250 ml 250 ml 50 g 30 g 20 g 100 g 50 g 20 g 20 g	I, VII I, VI, VII, XI I, VI, VII, XI VII I, VI, IX, X VI, IX, X	Wartość energetyczna: 2220 kcal Białko: 67,2 g Tłuszcze: 104,8 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 39,7 g Węglowodany: 250,9 g <u>w tym cukry:</u> 61,0 g Błonnik: 10,4 g Sól: 4,2 g Zastosowana obróbka termiczna: - gotowanie, - smażenie.
<u>Wartość energetyczna:</u> 490 kcal <u>Białko:</u> 14,1 g <u>Tłuszcze:</u> 11,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 2,9 g <u>Węglowodany:</u> 78,9 g <u>w tym cukry:</u> 19,2 g <u>Błonnik:</u> 2,1 g <u>Sól:</u> 1,5 g	obiad	Rosół z makaronem Kotlet de vollye Buraczki gotowane Ziemniaki z koperkiem Kompot	250 ml 100 g 100 g 200 g 250 ml	I, VI, IX, X I, III, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 691 kcal <u>Białko:</u> 13,0 g <u>Tłuszcze:</u> 40,3 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 11,3 g <u>Węglowodany:</u> 69,0 g <u>w tym cukry:</u> 0,7 g <u>Błonnik:</u> 2,7 g <u>Sól:</u> 1,1 g	kolacja	Herbata owocowa Chleb pszenny Masło 82% Sałatka z kurczakiem Sałata	250 ml 100 g 20 g 100 g 10 g	I, VI, VII, XI VII I, III, VII, IX, X	
<u>Wartość energetyczna:</u> 45 kcal <u>Białko:</u> 0,4 g <u>Tłuszcze:</u> 0 g <u>w tym nasycone kwasy tłuszczowe:</u> 0,2 g <u>Węglowodany:</u> 10,0 g <u>w tym cukry:</u> 9,0 g <u>Błonnik:</u> 1,3 g <u>Sól:</u> 0 g	II kolacja	Sok warzywno-owocowy	100 ml		