

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-01-01 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 120 g	-Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Udko pieczone z kurczaka 150 g , -Ziemniaki gotowane 200 g , -Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2051.80 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g; Cukry: 56 g; Błonnik pokarmowy: 33,4 g; Sód: 1930 mg		
<b>czwartek 2026-01-01 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka pszenna 80g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , Pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml  <b>II Śniadanie:</b> banany 120 g	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), - Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g , - Ziemniaki gotowane 200 g , - Marchew gotowana 150 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 216.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; Cukry: 52 g; Błonnik pokarmowy: 23,2 g; Sód: 1850 mg		
<b>czwartek 2026-01-01 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka pszenna 80g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , Pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml  <b>II Śniadanie:</b> banany 120 g	- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g , -Ziemniaki gotowane 200 g , -Marchew gotowana 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml, serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa b/c 250 ml
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2042.68 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 206.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,6 g; Cukry: 41,9 g; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1820 mg		

czwartek 2026-01-01		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            Bułka pszenna 80g (<b>GLU</b>),            chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 70 g (<b>MLE</b>),            wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            roszonek 10 g ,            Pomidory 50 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            banany 120 g ,</p>	<p>-- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,            -Ziemniaki gotowane 200 g ,            -Marchew gotowana 150 g ,            -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>            Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            pomidory 50 g ,            sałata 10 g ,            serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),            Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2039.51 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 56.67 g; Węglowodany ogółem: 216.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; Cukry: 51,6 g; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1860 mg</p>		

czwartek 2026-01-01		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            Bułka grahamka 90g (<b>GLU</b>),            chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (<b>MLE</b>),            roszonek 10 g ,            papryka 50 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            Kanapka z wędliną:            - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),            - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            - papryka 5 g,</p>	<p>-- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Udko pieczone z kurczaka 150 g ,            -Ziemniaki gotowane 200 g ,            -Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g            -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>            Kanapka z twarogiem:            - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),            - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>),            - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            ogórek św. 50 g ,            sałata 10 g ,            Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,            Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2014.52 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 230.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,3 g; Cukry: 50,6 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1890 mg</p>		

czwartek 2026-01-01		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            Bułka grahamka 90g (<b>GLU</b>),            chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (<b>MLE</b>),            roszonek 10 g ,            papryka 50 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            Kanapka z wędliną:            - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),            - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            - papryka 5 g,</p>	<p>-- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Udko pieczone z kurczaka 150 g ,            -Ziemniaki gotowane 200 g ,            -Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g            -Kompot owocowy b/c 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>            Kanapka z twarogiem:            - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),            - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>),            - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            ogórek św. 50 g ,            sałata 10 g ,            Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,            Herbata owocowa b/c 250 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b>            Kanapka z serem żółtym:            - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),            - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>),            - sałata 5 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2071.52 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 57.25 g; Węglowodany ogółem: 236.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1910 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-01-01 Dzieci (kod: P2) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
Bułka pszenna 80g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 30 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-- Zupa z brokulem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -250 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Udko z kurczaka bez skóry gotowane 100 g , - Ziemniaki gotowane 100 g , - Marchew gotowana 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,	chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Pomidor b/s 50 g , sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1070.40 kcal; Białko ogółem: 50.73 g; Tłuszcz: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 117.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,4 g; Cukry: 27 g; Błonnik pokarmowy: 12,2 g; Sód: 830 mg		
<b>czwartek 2026-01-01 Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 90g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-- Zupa z brokulem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -250 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Udko pieczone z kurczaka 100 g , -Ziemniaki gotowane 100g , --Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 50g -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,	chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa b/c 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1081.61 kcal; Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 121.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,4 g; Cukry: 28 g; Błonnik pokarmowy: 13,2 g; Sód: 860 mg		
<b>czwartek 2026-01-01 Dzieci (kod: P2) Dieta łatwostrawna (3-9 lat)</b>		
Bułka pszenna 80g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 30 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-- Zupa z brokulem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g , Ziemniaki gotowane 150 g , Marchew gotowana 150 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,	chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), Pomidor b/s 50 g , sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1570.40 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 197.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,4 g; Cukry: 33 g; Błonnik pokarmowy: 22,2 g; Sód: 1330 mg		
<b>czwartek 2026-01-01 Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (3-9 lat)</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), Bułka grahamka 90g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g ( <b>MLE</b> ), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-- Zupa z brokulem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Udko pieczone z kurczaka 100 g , -Ziemniaki gotowane 150 g , --Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 100g -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,	chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</b> <b>SEL, GOR</b> ), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ), Herbata owocowa b/c 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1581.61 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 201.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,4 g; Cukry: 35 g; Błonnik pokarmowy: 23,2 g; Sód: 1460 mg		

czwartek 2026-01-01		(kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            Bułka pszenna 80g (<b>GLU</b>),            chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (<b>MLE</b>),            wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            roszponka 10 g ,            Pomidory 50 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            banany 120 g</p>	<p>- Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            - Udko z kurczaka bez skóry gotowane 120 g ,            - Ziemniaki gotowane 200 g ,            - Marchew gotowana 150 g ,            - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            pomidory 50 g ,            sałata 10 g ,            Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,            serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),            Herbata owocowa b/c 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 216.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g; Cukry: 52 g; Błonnik pokarmowy: 23,2 g; Sód: 1850 mg</p>		
czwartek 2026-01-01		(kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2%, płatki owsiane) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>),            chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            Pasta twarogowa z ziołami i rzodkiewką (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, rzodkiewka, koper świeży, zioła prowansalskie) - 50 g (<b>MLE</b>),            roszponka 10 g ,            papryka 50 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            banany 120 g</p>	<p>-Zupa z brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Udko pieczone z kurczaka 150 g ,            -Ziemniaki gotowane 200 g ,            -Sałata z pomidorem, ogórkiem i oliwkami (składniki: sałata, pomidor, ogórek, oliwki, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g ,            -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            ogórek św. 50 g ,            sałata 10 g ,            Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel proszek) - 150 ml,            serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),            Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2051.80 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g; Cukry: 56 g; Błonnik pokarmowy: 33,4 g; Sód: 1930 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłki nocny
<b>piątek 2026-01-02 (kod:P01) Dieta podstawowa</b>		
Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g,	- Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziółowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), - Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g ( <b>RYB</b> ), - Ryż brązowy gotowany - 200 g , - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g , - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,	chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlna wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidory 50 g , Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2072.02 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1820 mg		
<b>piątek 2026-01-02 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g,	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), - Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g ( <b>RYB</b> ), - Ryż biały gotowany 200 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlna wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2009.73 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 58,9 g; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1750 mg		
<b>piątek 2026-01-02 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g,	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), - Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g ( <b>RYB</b> ), - Ryż biały gotowany 200 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlna wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Herbata owocowa bez cukru 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2092.33 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 53.42 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g; Cukry: 57,9 g; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1602 mg		

piątek 2026-01-02		(kod:P07) Dieta bogatobiałkowa
<p>Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),  Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 60 g (<b>JAJ, MLE</b>),  wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  Sałata 10 g ,  pomidory 50 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>  Jabłko pieczone 120 g ,</p>	<p>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  - Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (<b>RYB</b>),  - Ryż biały gotowany 200 g ,  - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>  Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>chleb przenny 75 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),  wędlna wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  pomidory 50 g ,  Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2092.38 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 56.01 g; Węglowodany ogółem: 246.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1670 mg</p>		

piątek 2026-01-02		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),  Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 50 g (<b>JAJ, MLE</b>),  wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  sałata 10 g ,  ogórek św. 50 g ,  jabłka 120 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>  Kanapka z serem żółtym:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>),  - sałata 5 g ,</p>	<p>-Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziółowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (<b>SOJ, SEL, GOR</b>),  - Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (<b>RYB</b>),  - Ryż brązowy gotowany - 200 g ,  - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,  - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>  Kanapka z wędliną:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - wędlna drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  - papryka 5 g ,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),  masło extra 10 g (<b>MLE</b>),  pasztet 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>),  pomidory 50 g ,  Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)  Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2005.84 kcal; Białko ogółem: 93.85 g; Tłuszcz: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 237.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1902 mg</p>		

piątek 2026-01-02		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),  Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziółowy) - 50 g (<b>JAJ, MLE</b>),  wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  sałata 10 g ,  ogórek św. 50 g ,  jabłka 120 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>  Kanapka z serem żółtym:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>),  - sałata 5 g ,</p>	<p>-Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziółowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (<b>SOJ, SEL, GOR</b>),  -Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (<b>RYB</b>),  - Ryż brązowy gotowany - 200 g ,  - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g ,  - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>  Kanapka z wędliną:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - wędlna drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  - papryka 5 g ,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),  masło extra 10 g (<b>MLE</b>),  pasztet 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>),  pomidory 50 g ,  Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)  Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b>  Kanapka z twarogiem:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>),  - sałata 5 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2062.84 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 56.93 g; Węglowodany ogółem: 242.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 61,9 g; Błonnik pokarmowy: 35,5 g; Sód: 1930 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-01-02 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 25 g (<b>JAJ, MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasola szparagowa, marchew, pietruszka, seler, piprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 50 g (<b>GLU, RYB</b>), - Ryż biały gotowany 50 g , - Marchew gotowana 50 g, - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (<b>GLU,JAJ</b>)</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidor b/s 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1101.80 kcal; Białko ogółem: 51.25 g; Tłuszcz: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 111.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,96 g; Cukry: 26,99 g; Błonnik pokarmowy: 13,5 g; Sód: 930 mg</p>		
<b>piątek 2026-01-02 Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 150 ml (<b>GLU, MLE</b>), chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 25 g (<b>JAJ, MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,</p>	<p>Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemniaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (<b>SOJ,SEL, GOR</b>), - Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 50 g (<b>GLU, RYB</b>), - Ryż brązowy gotowany 50 g , - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU,JAJ</b>)</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), pasztet 25 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>), pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1121.35 kcal; Białko ogółem: 55.35 g; Tłuszcz: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 120,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 11,01 g; Cukry: 27,09 g; Błonnik pokarmowy: 16,35 g; Sód: 880 mg</p>		
<b>piątek 2026-01-02 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (<b>JAJ, MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasola szparagowa, marchew, pietruszka, seler, piprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 100g (<b>GLU, RYB</b>), - Ryż biały gotowany 100 g , - Marchew gotowana 100 g, - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (<b>GLU,JAJ</b>)</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidor b/s 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1619.80 kcal; Białko ogółem: 58.25 g; Tłuszcz: 57.13 g; Węglowodany ogółem: 178.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,16 g; Cukry: 41,9 g; Błonnik pokarmowy: 18,15 g; Sód: 1210 mg</p>		

piątek 2026-01-02		Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)	
<p>Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (<b>JAJ, MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,</p>	<p>Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (<b>SOJ, SEL, GOR</b>), - Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 100 g (<b>GLU, RYB</b>), - Ryż brązowy gotowany 100 g , - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), pasztet 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>), pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1668.35 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 189.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g; Cukry: 43,9 g; Błonnik pokarmowy: 19,5 g; Sól: 1360 mg</p>			
piątek 2026-01-02		(kod: D02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)	
<p>Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (<b>JAJ, MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), Sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g ,</p>	<p>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (<b>GLU, RYB</b>), - Ryż biały gotowany 200 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g , Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2009.73 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 57.54 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 58,9 g; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1750 mg</p>			
piątek 2026-01-02		(kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)	
<p>Kasza manna na mleku (składniki: mleko 2%, kasza manna) - 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze gotowane, ser twarogowy chudy, pieprz ziołowy) - 50 g (<b>JAJ, MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,</p>	<p>- Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemiaki, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, pieprz ziołowy, majeranek, papryka słodka) - 350 ml (<b>SOJ, SEL, GOR</b>), - Ryba pieczona po grecku (składniki: filet rybny, passata pomidorowa, marchew, pietruszka) - 200 g (<b>RYB</b>), - Ryż brązowy gotowany - 200 g , - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g , - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidory 50 g , Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2072.02 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,6 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1820 mg</p>			

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-01-03 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2096.97 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 57,9 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1840 mg</p>		
<b>sobota 2026-01-03 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2008.64 kcal; Białko ogółem: 15.68 g; Tłuszcz: 59.72 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 28,5 g; Sód: 1810 mg</p>		
<b>sobota 2026-01-03 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2007.09 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 261.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25 g; Cukry: 54,1 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1800 mg</p>		

sobota 2026-01-03		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 60 g (<b>MLE</b>),</p> <p>sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2050.06 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,4 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 28,5 g; Sód: 1850 mg</p>		
sobota 2026-01-03		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , papryka 50 g , mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>), - sałata 5 g,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2016.85 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g; Cukry: 59,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1900 mg</p>		

sobota 2026-01-03		(kod:Do3/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , papryka 50 g , mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>), - sałata 5 g,</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, marchew, jabłko, natka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - papryka 5 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2091.78 kcal; Białko ogółem: 118.75 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 220.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,8 g; Cukry: 60,9 g; Błonnik pokarmowy: 44,5 g; Sód: 1920 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-01-03</b> <b>Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>-Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 100 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 100 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,</p>	<p>chleb pszenny 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1111.75 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,83 g; Cukry: 45,18, Błonnik pokarmowy: 17,86 g; Sód: 932 mg</p>		
<b>sobota 2026-01-03</b> <b>Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 100 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 100 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,</p>	<p>chleb pszenny 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1099.94 kcal; Białko ogółem: 57.99 g; Tłuszcz: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 121,95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,02 g; Cukry: 39,99, Błonnik pokarmowy: 19,01 g; Sód: 950 mg</p>		

<b>sobota 2026-01-03</b> <b>Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>-Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 150 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 100 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1685.88 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 178.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,79 g; Cukry: 60,15, Błonnik pokarmowy: 27,63 g; Sód: 1370 mg</p>		

sobota 2026-01-03		Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (4-9 lat)	
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 30g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , papryka 30 g , mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>-Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 150 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 100 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1659,98kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 250.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,55 g; Cukry: 46,83; Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 1400 mg</p>			
sobota 2026-01-03		(kod: D02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2008.64 kcal; Białko ogółem: 15.68 g; Tłuszcz: 59.72 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 28,5 g; Sód: 1810 mg</p>			
sobota 2026-01-03		(kod:D01) Dieta podstawowa (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper, zioła prowansalskie) 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g ,</p>	<p>- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: woda, makaron pszenny, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść, laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SEL, MLE</b>), -Klopsiki wieprzowe duszone w sosie własnym (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pietruszka, jaja kurze całe, bułka tarta, majeranek, pieprz ziołowy) - 200 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>), -Buraczki gotowane 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2096.97 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 57,9 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1840 mg</p>			

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłki nocny
<b>niedziela 2026-01-04 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), szynka wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), sałata 10 g , kefir 150 ml (<i>MLE</i>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<i>MLE</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), rzodkiewka 30 g Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Biszkopty bez cukru na kg 25 g (<i>GLU, JAJ</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1998.18 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,8 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 35,5 g; Sód: 1890 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-04 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<p>chleb pszenny 75 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), szynka wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 50 g (<i>MLE</i>), sałata 10 g , kefir 150 ml (<i>MLE</i>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<i>MLE</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Marchew gotowana 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), pomidory 50 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Biszkopty bez cukru 25 g (<i>GLU, JAJ</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1995.42 kcal; Białko ogółem:116.75 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g; Cukry: 54,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1850 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-04 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb przenny 75 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), szynka wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 50 g (<i>MLE</i>), sałata 10 g , kefir 150 ml (<i>MLE</i>), Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twrogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<i>MLE</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Marchew gotowana 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 60 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), pomidory 50 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Biszkopty bez cukru 25 g (<i>GLU, JAJ</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1991.60 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 263.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,7 g; Cukry: 58 g; Błonnik pokarmowy: 34,5 g; Sód: 1820 mg</p>		

niedziela 2026-01-04		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>chleb przenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , kefir 150 ml (<b>MLE</b>), Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziółowy) 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 180 g (<b>MLE</b>), -Ziemniaki gotowane 200 g , - Marchew gotowana 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Biszkopty bez cukru 25 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), pomidory 50 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1992.35 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 55.64 g; Węglowodany ogółem: 229.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 33,5 g; Sód: 1840 mg</p>		
niedziela 2026-01-04		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , jabłka 120 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziółowy) 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<b>MLE</b>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>), - sałata 5 g ,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), rzodkiewka 30 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2062.65 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 53.75 g; Węglowodany ogółem: 216.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,8 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sód: 1910 mg</p>		

niedziela 2026-01-04		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , jabłka 120 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser twarogowy chudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziółowy) 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<b>MLE</b>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - ser żółty 10 g (<b>GLU, MLE</b>), - sałata 5 g ,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), rzodkiewka 30 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>), - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - papryka 5 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2084.10 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 56.64 g; Węglowodany ogółem: 231.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,1 g; Cukry: 56,9 g; Błonnik pokarmowy: 43,5 g; Sól: 1950 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-01-04 Dzieci (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb przenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, zieleni angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 100 g (<b>MLE</b>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Marchew gotowana 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 100 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), Pomidor b/s 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1076.91 kcal; Białko ogółem: 56.77 g; Tłuszcz: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 169.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,07 g; Cukry: 36,16; Błonnik pokarmowy: 12,41 g; Sód: 880 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-04 Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>chleb przenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, zieleni angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 100 g (<b>MLE</b>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 100 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), rzodkiewka 30 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1149.20 kcal; Białko ogółem: 59.96 g; Tłuszcz: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 131.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,01 g; Cukry: 37,07; Błonnik pokarmowy: 19,99 g; Sód: 920 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-04 Dzieci (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb przenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 50 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, zieleni angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<b>MLE</b>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>), Biszkopty bez cukru 25 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), Pomidor b/s 50 g Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1691.94 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 181,65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,92 g; Cukry: 64,90; Błonnik pokarmowy: 28,61 g; Sód: 1255 mg</p>		

niedziela 2026-01-04		Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (4-9 lat)	
<p>chleb przenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), szynka wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<i>MLE</i>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Biszkopty bez cukru 25 g (<i>GLU, JAJ</i>),</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), rzodkiewka 30 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1659,98kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 250.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,55 g; Cukry: 46,83; Błonnik pokarmowy: 18,93 g; Sód: 1290 mg</p>			
niedziela 2026-01-04		(kod: D02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 75 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), szynka wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 50 g (<i>MLE</i>), sałata 10 g , kefir 150 ml (<i>MLE</i>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<i>MLE</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Marchew gotowana 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), pomidory 50 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Biszkopty bez cukru 25 g (<i>GLU, JAJ</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1995.42 kcal; Białko ogółem:116.75 g; Tłuszcz: 57.73 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g; Cukry: 54,9 g; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1850 mg</p>			
niedziela 2026-01-04		(kod:D01) Dieta podstawowa (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), szynka wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), sałata 10 g , kefir 150 ml (<i>MLE</i>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, pieprz ziołowy) 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Pieczona rolada drobiowa z serem twarogowym i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser twarogowy chudy, szpinak, zioła prowansalskie) - 160 g (<i>MLE</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), rzodkiewka 30 g Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko, budyń proszek) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), Biszkopty bez cukru na kg 25 g (<i>GLU, JAJ</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1998.18 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,8 g; Cukry: 55,9 g; Błonnik pokarmowy: 35,5 g; Sód: 1890 mg</p>			

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zbożazawierające gluten,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,