

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-05 (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>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 100 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraczki gotowane 80 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>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10g (<i>MLE</i>) wędlina drobiowa 45 g(<i>GLU, JAJ, SEL</i>), ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1800 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-05 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<p>chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraczki gotowane 80 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 80g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), 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 , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1942.39 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1810 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-05 (kod: D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraczki gotowane 80 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 80 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 75 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1867.59 kcal; Białko ogółem: 89.25 g; Tłuszcz: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,1 g; Cukry: 77,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1750 mg</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-05		(kod: D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>chleb pszenny 75 g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurcze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 110 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml , masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 240 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraczki gotowane 80 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 80g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> kefir 240 ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 300 g (<i>MLE</i>), 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 , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2031.58 kcal; Białko ogółem: 119.34 g; Tłuszcz: 68.01 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 69,1; Błonnik pokarmowy: 29,88 g; Sód: 1680 mg</p>		
poniedziałek 2026-01-05		(kod: D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurcze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - ser twarogowy chudy - 20g (<i>MLE</i>), - ogórek 5 g,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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><b>Podwieczerek:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - wędlina drobiowa 10 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), - pomidor 5 g,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), chleb razowy 60 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1981.80 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,76 g; Cukry: 89,76; Błonnik pokarmowy: 40,87 g; Sód: 1990 mg</p>		
poniedziałek 2026-01-05		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<i>GLU</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurcze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) -70 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstar - 2 g (<i>MLE</i>), - ser twarogowy chudy - 20g (<i>MLE</i>), - ogórek 5 g,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy b/c 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - wędlina drobiowa 10 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), - pomidor 5 g,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), chleb razowy 60 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - ser twarogowy chudy - 20g (<i>MLE</i>), - sałata 5 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1993.80 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 289.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,19 g; Cukry: 88,7; Błonnik pokarmowy: 39,9 g; Sód: 1640 mg</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-05 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna(1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 15 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 10 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 100 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) -50g , -Kompot owocowy bez cukru 250 m</p> <p><b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1007.00 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 135.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,77 g; Cukry: 40,7, Błonnik pokarmowy: 16 g; Sód: 1000 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-05 Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1- 3lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 25 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - gotowanie 20 g (<i>JAJ,MLE</i>), wędlina wieprzowa 20 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 100 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 100 g , Buraczki gotowane 50 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> jabłka 120 g , herbatniki 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, ORZ</i>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 25 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>) wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1014.00 kcal; Białko ogółem: 48.85 g; Tłuszcz: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 138.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,7 g; Cukry: 42,7, Błonnik pokarmowy: 17 g; Sól: 2,5 g, Sód: 1000 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-05 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło extra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 30 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym (składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) -50g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1687.64 kcal; Białko ogółem: 66.00 g; Tłuszcz: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 195.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,7 g; Cukry: 60,37, Błonnik pokarmowy: 19 g; Sód: 1500 g</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2026-01-05		Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (4-9lat)	
<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło extra 10 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - gotowanie 30 g (<i>JAJ,MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 100 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), Ziemniaki gotowane 100 g , Buraczki gotowane 50 g , Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g , Kompot owocowy b/c 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> jabłka 120 g , herbatniki 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, ORZ</i>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2 tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<i>MLE</i>), 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>) ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1614.01 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 198.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,7 g; Cukry: 60,7, Błonnik pokarmowy: 24 g; Sód: 1590 mg</p>			

poniedziałek 2026-01-05		Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (10-18lat)	
<p>chleb pszenny 100 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 70 g (<i>JAJ, MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraczki gotowane 50 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 80g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), 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 , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1942.39 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 47.27 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1810 mg</p>			

poniedziałek 2026-01-05		Dzieci(kod:P01) Dieta podstawowa (10-18lat)	
<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), Pasta jajeczna (składniki: jaj kurze gotowane, ser twarogowy, jogurt typu greckiego) - 100 g (<i>JAJ,MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: woda, ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka w sosie koperkowym ( składniki: pierś z kurczaka, śmietana 12%, marchew, pietruszka, mąka pszenna, koper świeży, ziele angielskie, liść laurowy) - gotowanie 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraczki gotowane 80 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>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 350 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10g (<i>MLE</i>) wędlina drobiowa 45 g(<i>GLU, JAJ, SEL</i>), ogórek św. 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2085.53 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7, Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1800 mg</p>			

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-06 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>), pasztet 40 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>), Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g , papryka 50 g , roszponka 10 g dżemik porcjowany 25 g, gruszka 130 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (<b>MLE</b>), 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>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g, pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru 15 g (<b>GLU, JAJ</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 77,7; Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1920 mg</p>		
<b>wtorek 2026-01-06 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka pszenna 80g 1 szt (<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 , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g, porcjowany 1 szt , mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (<b>MLE</b>), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 100 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) 60 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru na kg 15 g (<b>GLU, JAJ</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2049.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 75,7; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1910 mg</p>		
<b>wtorek 2026-01-06 (KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), Bułka pszenna 80g (<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 , roszponka 10 g , Dżemik porcjowany 25 g, mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (<b>MLE</b>), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru na kg 15 g (<b>GLU, JAJ</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2000.86 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 45.59 g; Węglowodany ogółem: 229.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,7; Błonnik pokarmowy: 22,5 g; Sód: 1998 mg</p>		
<b>wtorek 2026-01-06 (kod:D07) Dieta bogatobiałkowa</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka pszenna 80g 1 szt (<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 , roszponka 10 g , Dżemik porcjowany 25 g, mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (<b>MLE</b>), -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml,</p>	<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</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>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Biszkopty bez cukru na kg 15 g (<b>GLU, JAJ</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1997.31 kcal; Białko ogółem: 100.27 g; Tłuszcz: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 215.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 65,7; Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sód: 1999 mg</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-06		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), Bułka grahamka 90g 1 szt (<i>GLU</i>), pasztet 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g , papryka 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - wędlina wieprzowa 10 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), - pomidor 5 g,</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść lauowy, ziele angielskie) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Makaron pełnoziarnisty gotowany 240 g (<i>GLU</i>), -Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki, bulion drobiowy, olej rzepakowy, pieprz ziołowy) 200 g - duszenie (<i>MLE</i>) -Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - ser żółty 10 g (<i>GLU, MLE</i>), - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2110.23 kcal; Białko ogółem: 115,23 g; Tłuszcz: 55.94 g; Węglowodany ogółem: 300,19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,91 g; Cukry: 45,88, Błonnik pokarmowy: 44675 g; Sód 1998 mg</p>		
wtorek 2026-01-06		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), Bułka grahamka 90g (<i>GLU</i>), pasztet 40 g (<i>GLU, SOJ, SEL</i>), Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g , papryka 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - wędlina wieprzowa 10 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), - pomidor 5 g,</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść lauowy, ziele angielskie) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Makaron pełnoziarnisty gotowany SZ 240 g (<i>GLU</i>), -Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki, bulion drobiowy, olej rzepakowy, pieprz ziołowy) 200 g - duszenie (<i>MLE</i>) - Kompot owocowy b/c 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - ser żółty 10 g (<i>GLU, MLE</i>), - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Posiłek nocny:</b> Kanapka z wędliną: - Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), - masło ekstra - 2 g (<i>MLE</i>), - wędlina drobiowa 10 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), - papryka 5 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2044.44 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,81 g; Cukry: 46,11, Błonnik pokarmowy: 43,00 g; Sód: 1998 mg</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-06</b> <b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>Bułka pszenna 80g 1 szt (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 130 g ,</p>	<p>-Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (<b>MLE</b>), -Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru 15 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1099.81 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 125.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,1 g; Cukry: 39,7; Błonnik pokarmowy: 16,5 g; Sód: 1190 mg</p>		
<b>wtorek 2026-01-06</b> <b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>), paszтет 20 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>), Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g , papryka 50 g , roszponka 10 g , gruszka 130 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25g,</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (<b>MLE</b>), - Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru 15 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb razowy 30 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) 20 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1175.12 kcal; Białko ogółem: 51.09 g; Tłuszcz: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 135.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,1 g; Cukry: 41,7; Błonnik pokarmowy: 15,9 g; Sód: 1000 mg</p>		
<b>wtorek 2026-01-06</b> <b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka pszenna 80g 1 szt (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 130 g ,</p>	<p>-Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchewka, seler, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (<b>MLE</b>), -Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru 15 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1599.11 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 175.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,1 g; Cukry: 60,87; Błonnik pokarmowy: 21,5 g; Sód: 1230 mg</p>		

## Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2026-01-06 DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)		
<p>Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>), pasztet 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>), Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g , papryka 50 g , roszponka 10 g , gruszka 130 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25g,</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - gotowanie 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem ( składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 200 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (składniki: jogurt typu greckiego, jagody) 20 ml (<b>MLE</b>), - Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru 15 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 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) 30 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1575.52 kcal; Białko ogółem: 74.09 g; Tłuszcz: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 179.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,41 g; Cukry: 61,76, Błonnik pokarmowy: 22,9 g; Sód: 1200 mg</p>		
wtorek 2026-01-06 DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka pszenna 80g 1 szt (<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 , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g , porcjowany 1 szt , mandarynka 140 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (<b>MLE</b>), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 100 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) 60 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru na kg 15 g (<b>GLU,JAJ</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2049.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 57.64 g; Węglowodany ogółem: 215.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 75,7, Błonnik pokarmowy: 23,5 g; Sól: 5,29 g, Sód: 1910 mg</p>		
wtorek 2026-01-06 DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>), pasztet 40 g (<b>GLU, SOJ, SEL</b>), Pasta z soczewicy (składniki soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) 30 g , papryka 50 g , roszponka 10 g dżemik porcjowany 25 g , gruszka 130 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, liść laurowy, ziele angielskie) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Naleśniki z twarogiem (składniki: ser twarogowy chudy, jabłko, mąka pszenna, mleko 2%, woda, jajka kurze, olej rzepakowy) - smażenie 400 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Polewka jogurtowa z jagodami (jogurt typu greckiego, jagody) 40 ml (<b>MLE</b>), 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>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 60 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, kisiel ) - gotowanie 200 ml, Biszkopty bez cukru 15 g (<b>GLU, JAJ</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1995.52 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 77,7, Błonnik pokarmowy: 29,5 g; Sód: 1920 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-01-07 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), ser żółty 30 g ( <b>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> jabłka 120 g,	-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Ryba smażona (składniki: filet rybny, mąka pszenna, zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) - smażenie 150 g ( <b>RYB, JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g, -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 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 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ser biały chudy 30 g ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g, roszponka 10 g, ogórek św. 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1943.44 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 55,7; Błonnik pokarmowy: 31,5 g; Sód: 1760 mg		
<b>środa 2026-01-07 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), ser biały chudy 50 g ( <b>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,	-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) - duszenie 150 g ( <b>RYB, JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g, -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy) 150 g, -Kompot owocowy bez cukru 250 ml,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlna wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ser biały chudy 60 g ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g, roszponka 10 g, pomidory 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,1; Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sód: 1700 g		
<b>środa 2026-01-07 (KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 320 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), ser biały chudy 50 g ( <b>MLE</b> ), wędlna drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), sałata 10g, pomidory 50 g, Herbata czarna bez cukru 250 ml, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g,	-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) -350 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) - duszenie 150 g ( <b>RYB, JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g, -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy) 150 g, -Kompot owocowy bez cukru 250 ml,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlna wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ser biały chudy 60 g ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g, roszponka 10 g, pomidory 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1932.67 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 43.85 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,15 g; Cukry: 76,33; Błonnik pokarmowy: 26,33 g; Sód: 1640 mg		

środa 2026-01-07		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 320 ml (<b>GLU, MLE</b>),            chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            ser biały chudy 70 g (<b>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>I Śniadanie:</b>            Jabłko pieczone 120 g,</p>	<p>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Ryba parowana (składniki: filet rybny, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - duszenie 150 g (<b>RYB, JAJ, GLU</b>),            -Ziemniaki gotowane 200 g,            -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy) 150 g            -Kompot owocowy bez cukru 250 ml,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>            Ciastka zbożowe bez cukru 25 g (<b>GLU</b>),            kefir 240 ml (<b>MLE</b>)</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>),            ser biały chudy 70 g (<b>MLE</b>),            dżemik porcjowany 25 g,            Roszponka 10 g,            pomidory 50 g,            Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1956.66 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 76,21, Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sód: 1600 mg</p>		
środa 2026-01-07		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),            ser żółty 30 g (<b>MLE</b>),            wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            sałata 10 g,            pomidory 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>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Ryba smażona (składniki: filet rybny, mąka pszenna, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - smażenie 150 g (<b>RYB, JAJ, GLU</b>),            -Ziemniaki gotowane 200 g,            -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 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>),            - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            - papryka 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>),            ser biały chudy 30 g (<b>MLE</b>),            roszponka 10 g,            ogórek św. 50 g,            Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1952.99 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 47.44 g; Węglowodany ogółem: 232.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,01 g; Cukry: 56,21, Błonnik pokarmowy: 38,63 g; Sód: 1910 mg</p>		

środa 2026-01-07		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),            ser żółty 30 g (<b>MLE</b>),            wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            sałata 10 g,            pomidory 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>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Ryba smażona (składniki: filet rybny, mąka pszenna, zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - smażenie 150 g (<b>RYB, JAJ, GLU</b>),            -Ziemniaki gotowane 200 g,            -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 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>),            - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            - papryka 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>),            ser biały chudy 30 g (<b>MLE</b>),            roszponka 10 g,            ogórek św. 50 g,            Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</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 cudy - 20g (<b>MLE</b>),            - sałata 5 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1973.87 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 248.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,15 g; Cukry: 60,63, Błonnik pokarmowy: 42,65 g; Sód: 1999 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-01-07</b>		
<b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), ser biały chudy 50 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), 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>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - parowanie 100 g (<i>GLU, RYB</i>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 20 g (<i>MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (<i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1535.40 kcal; Białko ogółem: 57.22 g; Tłuszcz: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 123.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,8 g; Cukry: 39,27, Błonnik pokarmowy: 17,67 g; Sód: 1002m g</p>		
<b>środa 2026-01-07</b>		
<b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,</p>	<p>- Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - parowanie 100 g (<i>GLU, RYB</i>), - Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 30 g (<i>MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g , roszponka 10 g , ogórek św. 50 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (<i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1563.44 kcal; Białko ogółem: 52.93 g; Tłuszcz: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 158.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,1 g; Cukry: 29,12, Błonnik pokarmowy: 17,12 g; Sód: 2,83 g; Sód: 1130 mg</p>		
<b>środa 2026-01-07</b>		
<b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), ser biały chudy 50 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), 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>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (<i>GLU, RYB</i>), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 150 g -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 20 g (<i>MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1535.40 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 223.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,28 g; Cukry: 64,12, Błonnik pokarmowy: 22,53 g; Sód: 1460 mg</p>		
<b>środa 2026-01-07</b>		
<b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)</b>		
<p>Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 250 ml (<i>GLU, MLE</i>), chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,</p>	<p>- Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (<i>GLU, RYB</i>), - Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 20 g (<i>MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g , roszponka 10 g , ogórek św. 50 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<i>GLU, MLE</i>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1663. kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 42.56 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,91 g; Cukry: 47,12, Błonnik pokarmowy: 26,5 g; Sód: 1029 mg</p>		

środa 2026-01-07		DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)
<p>Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 320 ml (<b>GLU, MLE</b>),  chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),  ser biały chudy 50 g (<b>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>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Ryba parowana (składniki: filet rybny, ziola prowansalskie, pieprz ziółowy) - duszenie 150 g (<b>RYB, JAJ, GLU</b>),  -Ziemniaki gotowane 200 g ,  -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko,olej rzepakowy) 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>),  ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>),  dżemik porcjowany 25 g ,  roszponka 10 g ,  pomidory 50 g ,  Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1920.30 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,1 g; Cukry: 75,1; Błonnik pokarmowy: 28,33 g; Sód: 1700 mg</p>		
środa 2026-01-07		DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)
<p>Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2%, kasza manna) - gotowanie 320 ml (<b>GLU, MLE</b>),  chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),  chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),  ser żółty 30 g (<b>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>  jabłka 120 g ,</p>	<p>-Rosół z makaronem (składniki: woda, makaron, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Paluszki rybne (składniki: paluszki rybne z fileta) - smażenie 150 g (<b>GLU, RYB</b>),  -Ziemniaki gotowane 200 g ,  -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 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 wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  ser biały chudy 30 g (<b>MLE</b>),  dżemik porcjowany 25 g ,  roszponka 10 g ,  ogórek św. 50 g ,  Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1943.44 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 55,7; Błonnik pokarmowy: 31,5 g; Sód: 1760 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłki nocny
<b>czwartek 2026-01-08 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), Bułka grahamka 90g 1 szt ( <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 wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g,	-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g, Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g ( <b>MLE</b> ), -Ryż brązowy gotowany 200 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> ), wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g, Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2036.89 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 60,33, Błonnik pokarmowy: 35,33 g; Sód: 1690 mg		
<b>czwartek 2026-01-08 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), Bułka pszenna 80g 1 szt ( <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 wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g,	-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g, -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> ), wędlina drobiowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g, wafle ryżowe 36 g ( <b>SEZ</b> ), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,15 g; Cukry: 70,43, Błonnik pokarmowy: 23,33 g; Sód: 1610 mg		
<b>czwartek 2026-01-08 (KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), Bułka pszenna 80g 1 szt ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 70 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g	-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b> ) -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g, -Ryż biały gotowany 200 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g,	chleb pszenny 75 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 , Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g, wafle ryżowe 36 g ( <b>SEZ</b> ), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 g; Cukry: 71,23, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sód: 1770 mg		

czwartek 2026-01-08		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),  Bułka pszenna 80g 1 szt (<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 wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  pomidory 50 g ,  sałata 10 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  <b>II Śniadanie:</b>  banany 130 g</p>	<p>-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b>)  -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,  -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 drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  roszponka 10 g ,  pomidory 50 g ,  Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),  dżemik porcjowany 25 g ,  wafle ryżowe 36 g (<b>SEZ</b>),  Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2006.15 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 42.45 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,45 g; Cukry: 70,78, Błonnik pokarmowy: 21,87 g; Sód: 1810 mg</p>		

czwartek 2026-01-08		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  Bułka grahamka 90g 1 szt (<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 wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  ogórek św. 50 g ,  sałata 10 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  banany 130 g  <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 buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b>)  -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,  -Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (<b>MLE</b>),  -Ryż brązowy gotowany 200 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 ,  papryka 50 g ,  Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),  Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2032.00 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 272.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,65 g; Cukry: 71,23, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sód: 1770 g</p>		

czwartek 2026-01-08		(kod:D6/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  Bułka grahamka 90g 1 szt (<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 wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  ogórek św. 50 g ,  sałata 10 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,  banany 130 g ,  <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 buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b>)  -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,  -Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (<b>MLE</b>),  -Ryż brązowy gotowany 200 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 ,  papryka 50 g ,  Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),  Herbata owocowa bez cukru 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: 2043.27 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 75,54, Błonnik pokarmowy: 44,21 g; Sód: 1990 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-01-08</b>		
<b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>Bułka pszenna 80g 1 szt (<i>GLU</i>), masło extra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 100 g (<i>MLE, GLU</i>) -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g, -Ryż biały gotowany 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 150g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>) wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), roszponka 10 g , Herbata owocowa 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>czwartek 2026-01-08</b>		
<b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 150 ml (<i>GLU, MLE</i>), Bułka grahamka 90g 1 szt (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , Mandarynka 140 g,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 100 g (<i>MLE, GLU</i>) -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g, Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (<i>MLE</i>), -Ryż brązowy gotowany 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 150 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g ,</p>	<p>chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 45 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) roszponka 10 g , Papryka 50 g, Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1089,23 kcal; Białko ogółem: 53.98 g; Tłuszcz: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 170.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,05 g; Cukry: 34,13, Błonnik pokarmowy: 15,43 g; Sód: 1050 mg</p>		
<b>czwartek 2026-01-08</b>		
<b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>Bułka pszenna 80g 1 szt (<i>GLU</i>), masło extra 5 g (<i>MLE</i>), Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), sałata 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 150 g (<i>MLE, GLU</i>) -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g, -Ryż biały gotowany 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>), dżemik porcjowany 25 g,</p>	<p>chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>) wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1693.01 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 241.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,77 g; Cukry: 57,16, Błonnik pokarmowy: 18,21 g; Sód: 1360 mg</p>		

czwartek 2026-01-08		DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>),            masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),            Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy, jogurt naturalny, koper świeży, zioła prowansalskie) 20 g (<b>MLE</b>),            wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            ogórek św. 50 g ,            sałata 10 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml ,            Mandarynka 140 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 150 g ( <b>MLE, GLU</b>)            -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 100 g,            Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (<b>MLE</b>),            -Ryż brązowy gotowany 100 g ,            -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b>            Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),            dżemik porcjowany 25 g ,</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),            chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),            masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),            wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>)            rozszponka 10 g ,            Papryka 50 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: 1290 mg</p>		

czwartek 2026-01-08		DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),            Bułka pszenna 80g 1 szt (<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 wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            pomidory 50 g ,            sałata 10 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b>)            -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g ,            -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 drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),            rozszponka 10 g ,            pomidory 50 g ,            Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),            dżemik porcjowany 25 g ,            wafle ryżowe 36 g (<b>SEZ</b>),            Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2069.40 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,15 g; Cukry: 70,43, Błonnik pokarmowy: 23,33 g; Sód: 1610 mg</p>		

czwartek 2026-01-08		DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)
<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki:mleko 2%, płatki owsiane) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),            chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),            Bułka grahamka 90g 1 szt (<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 wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            ogórek św. 50 g ,            sałata 10 g ,            Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>            banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),            -Pierś z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion drobiowy, masło, mąka pszenna, natka pietruszki) gotowanie 200 g ( <b>MLE, GLU</b>)            -Mieszanka warzyw (składniki: kalafior, brokuł, marchew) - gotowanie 150 g,            -Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki, cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) 100 g (<b>MLE</b>),            -Ryż brązowy gotowany 200 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>),            rozszponka 10 g ,            papryka 50 g ,            Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2%, budyń) 200 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>),            dżemik porcjowany 25 g ,            Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2036.89 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,15 g; Cukry: 60,33, Błonnik pokarmowy: 35,33 g; Sód: 1690 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2026-01-09 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurcze, masło ekstra) - parowanie 105 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), papryka 50 g , roszponka 10 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),  <b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,	-Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurcze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g ( <b>JAJ, GLU</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 ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurcze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) chleb pszenny 50 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> ), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 65,54, Błonnik pokarmowy: 24,21 g; Sód: 1799 mg		
<b>piątek 2026-01-09 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurcze, masło ekstra) - parowanie 105 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), 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 , Roszponka 10 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g ,	-Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurcze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurcze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlnina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 64.72 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Cukry: 69,54, Błonnik pokarmowy: 21,76 g; Sód: 1710 ,g		
<b>piątek 2026-01-09 (KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurcze, masło ekstra) - parowanie 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlnina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), pomidory 50 g , Roszponka 10 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ),  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurcze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurcze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlnina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2017.59 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 56.37 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,94 g; Cukry: 77,32, Błonnik pokarmowy: 22,65 g; Sód: 1600 g		

piątek 2026-01-09		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 125 g (<b>JAJ, MLE</b>),  chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),  wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  pomidory 50 g ,  Roszponka 10 g,  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),  dżemik porcjowany 25 g,  Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  <b>II Śniadanie:</b>  Jabłko pieczone 120 g,</p>	<p>-Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 300 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>),  -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g ,  -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczorek:</b>  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),  dżemik porcjowany 25 g,</p>	<p>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU,JAJ</b>)  chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>),  masło extra 5 g (<b>MLE</b>),  wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  pomidory 50 g ,  Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (<b>MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2087.39 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 66.01 g; Węglowodany ogółem: 294. g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,6 g; Cukry: 77,22, Błonnik pokarmowy: 24,01 g; Sód: 1740 mg</p>		

piątek 2026-01-09		(kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (<b>JAJ, MLE</b>),  chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>),  wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  papryka 50 g ,  roszponka 10 g ,  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),  Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  <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>),  - ogórek 5 g,</p>	<p>-Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (<b>JAJ, GLU</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 ,  <b>Podwieczorek:</b>  Kanapka z wędliną:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - wędlna wieprzowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  - pomidor 5 g,</p>	<p>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU,JAJ</b>)  chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),  wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  pomidory 50 g ,  Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (<b>MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2070.11 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 71.2 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,71 g; Cukry: 71,88, Błonnik pokarmowy: 36,08 g; Sód: 1890 mg</p>		

piątek 2026-01-09		(kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (<b>JAJ, MLE</b>),  chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>),  wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  papryka 50 g ,  roszponka 10 g ,  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),  Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),  <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>),  - ogórek 5 g,</p>	<p>-Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  -Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (<b>JAJ, GLU</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 ,  <b>Podwieczorek:</b>  Kanapka z wędliną:  - Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>),  - masło ekstra - 2 g (<b>MLE</b>),  - wędlna wieprzowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  - pomidor 5 g,</p>	<p>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g (<b>GLU,JAJ</b>)  chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),  wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  pomidory 50 g ,  Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (<b>MLE</b>),  <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: 2094.00 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 72.6 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,6 g; Cukry: 72,99, Błonnik pokarmowy: 37,95 g; Sód: 1930 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłki nocny
<b>piątek 2026-01-09 DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 50g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g, Herbata owocowa bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 120 g ,	-Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 120 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g ( <b>GLU,JAJ</b> ) chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml ( <b>MLE</b> ),
<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: 1032 mg		
<b>piątek 2026-01-09 DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g ,	-Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 100 g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 150 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jabłka 120 g ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 50 g ( <b>GLU,JAJ</b> ) chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 150 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1145.72 kcal; Białko ogółem: 60.96 g; Tłuszcz: 37.94 g; Węglowodany ogółem: 141.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,81 g; Cukry: 46,06; Błonnik pokarmowy: 17,54 g; Sód: 1052 mg		
<b>piątek 2026-01-09 DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 150 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g, Herbata owocowa bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 120 g ,	-Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,  <b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU,JAJ</b> ) chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1671.45 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 219.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,13 g; Cukry: 49,98; Błonnik pokarmowy: 18,16 g; Sód 1144 mg		
<b>piątek 2026-01-09 DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)</b>		
Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) parowanie 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g ,	-Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), -Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> jabłka 120 g ,	Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100 g ( <b>GLU,JAJ</b> ) chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1645.12 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 220.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,81 g; Cukry: 51,66; Błonnik pokarmowy: 19,54 g; Sód: 1124 mg		

piątek 2026-01-09		DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)
<p>Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (<b>JAJ, MLE</b>), 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 , Roszponka 10 g, jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g,</p>	<p>-Zupa pomidorowa z ryżem białym (składniki:woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kopytka ze szpinakiem (składniki: ziemniaki, ser twarogowy chudy, mąka pszenna, szpinak, jaja kurze, olej rzepakowy) - gotowanie 200 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>), -Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100g (<b>GLU, JAJ</b>) masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (<b>MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 64.72 g; Węglowodany ogółem: 288.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,33 g; Cukry: 69,54, Błonnik pokarmowy: 21,76 g; Sód: 1710 mg</p>		
piątek 2026-01-09		DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)
<p>Jajecznica (składniki: jaja kurze, masło ekstra) - parowanie 105 g (<b>JAJ, MLE</b>), chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), papryka 50 g , roszponka 10 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g ,</p>	<p>-Zupa z soczewicą (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Kotlety mielone (składniki: mięso wieprzowe mielone, jaja kurze, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) - pieczenie 200 g (<b>JAJ, GLU</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>Ciasto marchewkowe (składniki:mąka pszenna, marchew, jaja kurze, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) - pieczenie 100g (<b>GLU, JAJ</b>) chleb pszenny 50 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>), pomidory 50 g , Kakao (składniki: mleko 2%, kakao w proszku) - gotowanie 250 ml (<b>MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,65 g; Cukry: 65,54, Błonnik pokarmowy: 24,21 g; Sód: 1799 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2026-01-10 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
<p>chleb pszenny 75 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, roszponka 10 g, dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), banany 130 g,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurcze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g, -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 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 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), jaja kurze gotowane 50 g, (<b>JAJ</b>), papryka 50 g, sałata 10 g, Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml, Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,91 g; Cukry: 76,87, Błonnik pokarmowy: 33,41 g; Sód: 1830 g</p>		
<b>sobota 2026-01-10 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<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, roszponka 10 g, dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), banany 130 g,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurcze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g, -Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - gotowanie 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 drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g, Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml, Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1953.26 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,11 g; Cukry: 76,59, Błonnik pokarmowy: 29,33 g; Sód: 1730 mg</p>		
<b>sobota 2026-01-10 (KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g, roszponka 10 g, dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), banany 130 g,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurcze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g, -Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - gotowanie 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>), sałata 10 g, Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml, Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95, Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sód: 1700 mg</p>		

sobota 2026-01-10		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<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 , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurcze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 200 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny ) - gotowanie 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml</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>), sałata 10 g , Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1977.12 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 226.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,56 g; Cukry: 74,43, Błonnik pokarmowy: 28,63 g; Sód: 1780 mg</p>		
sobota 2026-01-10		(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 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <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 jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurcze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</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>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), jajo kurcze gotowane 50 g (<b>JAJ</b>), papryka 50 g , sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,89 g; Cukry: 68,95, Błonnik pokarmowy: 41,83 g; Sód: 1900mg</p>		

sobota 2026-01-10		(kod:6/K) 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 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <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 jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurcze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</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>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), jajo kurcze gotowane 50 g (<b>JAJ</b>), papryka 50 g , sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml Herbata owocowa bez cukru 250 ml , <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: 1998.88 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 234.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 47,68 g; Sód: 1935 mg</p>		



sobota 2026-01-10		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 45 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Pomidory 50 g, roszponka 10 g, serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , -</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml</p>	<p>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), jajo kurze gotowane 50 g (<b>JAJ</b>), papryka 50 g , sałata 10 g , Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa 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: 1055 mg</p>			
sobota 2026-01-10		DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)	
<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 , roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g , -Buraki tarte (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny ) - gotowanie 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 drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml, Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1953.26 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,11 g; Cukry: 76,59; Błonnik pokarmowy: 29,33 g; Sód: 1730 mg</p>			
sobota 2026-01-10		DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 75 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, roszponka 10 g , dżemik porcjowany 25 g, Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>), banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpety drobiowe pieczone w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe mielone, jaja kurze, bułka tarta, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 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 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), jajo kurze gotowane 50 g, (<b>JAJ</b>), papryka 50 g , sałata 10 g , Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - gotowanie 200 ml, Pieczywo chrupkie 24 g (<b>GLU</b>), Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,91 g; Cukry: 76,87; Błonnik pokarmowy: 33,41 g; Sód: 1830 mg</p>			

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-01-11 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
<p>chleb przenny 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>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza gryczana gotowana 200 g, -Fasolka szparagowa gotowana 100 g, -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), 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>), ogórek św. 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,45 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 37,68 g; Sód: 1795 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-11 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<p>chleb przenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>) wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza jęczmienna gotowana 200 g, (<b>GLU</b>) -Fasolka szparagowa gotowana 100 g, -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,65 g; Cukry: 70,98, Błonnik pokarmowy: 28,98 g; Sód: 1674 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-11 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb przenny 100 g (<b>GLU</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - gotowanie 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza jęczmienna gotowana 200 g, (<b>GLU</b>) -Marchew gotowana 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2 tłuszczu, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2008.29 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 43.46 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,76 g; Cukry: 75,98, Błonnik pokarmowy: 29,99 g; Sód: 1690 mg</p>		

niedziela 2026-01-11		(kod:D07)Dieta: DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<p>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>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 200 g (<b>GLU</b>), -Kasza jęczmienna gotowana 200 g, (<b>GLU</b>) -Fasolka szparagowa gotowana 100 g , -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <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>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2013.43 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,45 g; Cukry: 75,66, Błonnik pokarmowy: 29,91 g; Sód: 1761 mg</p>		

niedziela 2026-01-11		(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>), ser biały chudy 30 g (<b>MLE</b>), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <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 kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza gryczana gotowana 200 g , -Fasolka szparagowa gotowana 100 g , -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 1500 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <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>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2018.41 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,15 g; Cukry: 72,34, Błonnik pokarmowy: 43,11 g; Sód: 1810 mg</p>		

niedziela 2026-01-11		(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>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 30 g (<b>MLE</b>), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>), <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 kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza gryczana gotowana 200 g , -Fasolka szparagowa gotowana 100 g , -Surówka z białej kapusty (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <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>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <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>), - ogórek 5 g ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2095.41 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; ; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,16 g; Cukry: 78,98, Błonnik pokarmowy: 43,69 g; Sód: 1970 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2026-01-11</b>		
<b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb przenny 25 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 20 g (<i>MLE</i>), Pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 100 g (<i>GLU</i>), -Kasza jęczmienna gotowana 100 g, (<i>GLU</i>) -Marchew gotowana 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100g ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 25 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1142.99 kcal; Białko ogółem: 58.03 g; Tłuszcz: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 13.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,05 g; Cukry: 37,54, Błonnik pokarmowy: 15,02 g; Sód: 820 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-11</b>		
<b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 30 g (<i>MLE</i>), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem 150 ml (<i>GLU, MLE</i>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 100 g (<i>GLU</i>), -Kasza gryczana gotowana 100 g, -Fasolka szparagowa gotowana 50 g, -Marchew gotowana 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (<i>MLE</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), ogórek św. 50 g , roszponka 10 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 2026-01-11</b>		
<b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb przenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 30 g (<i>MLE</i>), Pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>),</p>	<p>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<i>GLU</i>), -Kasza jęczmienna gotowana 100 g, (<i>GLU</i>) -Marchew gotowana 50 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100g ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 150 g (<i>MLE</i>), chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 5 g (<i>MLE</i>), wędlina drobiowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>), roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1698.91 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 46.34 g; Węglowodany ogółem: 189.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,95 g; Cukry: 69,44, Błonnik pokarmowy: 27,32 g; Sód: 1260 mg</p>		
<b>niedziela 2026-01-11</b>		
<b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)</b>		
<p>chleb przenny 25 g (<i>GLU</i>), chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>), masło ekstra 10 g (<i>MLE</i>), wędlina wieprzowa 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>), ser biały chudy 60 g (<i>MLE</i>), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<i>MLE</i>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziołowy) - 350 ml (<i>MLE, SEL</i>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<i>GLU</i>), -Kasza gryczana gotowana 150 g, -Fasolka szparagowa gotowana 100 g, -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> mus owocowy 100 g ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<i>MLE</i>), 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>), ogórek św. 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1689.20 kcal; Białko ogółem: 176.96 g; Tłuszcz: 47.56 g; Węglowodany ogółem: 197.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,61 g; Cukry: 61,67, Błonnik pokarmowy: 27,59 g; Sód: 1560 mg</p>		

niedziela 2026-01-11		DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna(10-18 lat)
<p>chleb przenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>) wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza jęczmienna gotowana 200 g, (<b>GLU</b>) -Fasolka szparagowa gotowana 100 g, -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2005.33 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,65 g; Cukry: 70,98; Błonnik pokarmowy: 28,98 g; Sód: 1670 mg</p>		
niedziela 2026-01-11		DZIECI (kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)
<p>chleb przenny 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>), ser biały chudy 60 g (<b>MLE</b>), papryka 50 g , roszponka 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>), mandarynka 140 g ,</p>	<p>-Zupa kalafiorowa z ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, kalafior, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego, pieprz ziółowy) - 350 ml (<b>MLE, SEL</b>), -Gulasz wieprzowy duszony ze schabu (składniki:schab wieprzowy, marchew, pietruszka, mąka pszenna) - duszenie 150 g (<b>GLU</b>), -Kasza gryczana gotowana 200 g, -Fasolka szparagowa gotowana 100 g, -Marchew gotowana 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2%, jabłka, cynamon) - pieczenie - 410 g (<b>MLE</b>), 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>), ogórek św. 50 g , roszponka 10 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2009.20 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 245.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,45 g; Cukry: 70,98; Błonnik pokarmowy: 37,68 g; Sód: 1795 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-12 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
<p>chleb pszenney 50 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 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>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p>papryka 50 g ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze 200 g , jogurt naturalny 150 ml(<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść lauowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Kasza pęczak gotowana - 200 g , (<b>GLU</b>) -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), chleb pszenney 50 g (<b>GLU</b>) masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek świeży 50 g , Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>), sałata10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2050,7 kcal; Białko ogółem: 105,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Węglowodany ogółem: 297 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7; Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1820 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-12 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
<p>chleb pszenney 100 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 30 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze 200 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść lauowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane - 200 g , -Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g , -Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenney 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), pomidory 50 g , sałata 10 g , Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>), Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1998,5 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 45,1 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g; Cukry: 80,1; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód 1760 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-12 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
<p>chleb pszenney 100 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 30 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze 200 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść lauowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane - 200 g , -Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g , -Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) - pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenney 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), pomidory 50 g , sałata 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1992,7 kcal; Białko ogółem: 102,9 g; Tłuszcz: 53,5 g; Węglowodany ogółem: 285,8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g; Cukry: 80,1 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1720 mg</p>		

poniedziałek 2026-01-12		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>chleb pszenny 75 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 60 g (<b>MLE</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze 200 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurcze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane - 200 g , -Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 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>), pomidory 50 g , sałata 10 g , Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurcze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>), Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1951,6 kcal; Białko ogółem: 112,7 g; Tłuszcz: 40,9 g; Węglowodany ogółem: 308,1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,4 g; Cukry: 88,4g; Błonnik pokarmowy: 41,6 g; Sód: 1620 mg

poniedziałek 2026-01-12		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g(<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), roszponka 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa b/c 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 z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurcze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Kasza pęczak gotowana - 200 g , (<b>GLU</b>) -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczerek:</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>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 1992,7 kcal; Białko ogółem: 102,9 g; Tłuszcz: 53,5 g; Węglowodany ogółem: 295,8 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,9 g; Cukry: 80,1 g; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód: 1872 mg

poniedziałek 2026-01-12		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g(<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), roszponka 10 g , papryka 50 g , Herbata owocowa b/c 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 z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurcze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Kasza pęczak gotowana - 200 g , (<b>GLU</b>) -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p> <p><b>Podwieczerek:</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>chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</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 cudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g,</p>

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna: 2009,3 kcal; Białko ogółem: 103 g; Tłuszcz: 55,2 g; Węglowodany ogółem: 296,1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g; Cukry: 88,5 g; Błonnik pokarmowy: 41,8 g; Sód: 1962 mg

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2026-01-12 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 100 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane - 100 g , -Marchewka gotowana - 50 g , -Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 50 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), Pomidor b/s 50 g , Sałata 10 g, Herbata owocowa 150 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1099,2 kcal; Białko ogółem: 60 g; Tłuszcz: 28,11 g; Węglowodany ogółem: 161,08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 9,19 g; Cukry: 42,22 g; Błonnik pokarmowy: 14,2 g, Sód: 820 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-12 Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU,JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), papryka 50 g , Roszponka 10 g, Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt owocowy 150 ml (<b>MLE</b>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 100g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), - Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -50 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 50 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 150 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1009,3 kcal; Białko ogółem: 62,9 g; Tłuszcz: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 149.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 7,39 g; Cukry: 41,01 g, Błonnik pokarmowy: 21 g, Sód: 830 mg</p>		
<b>poniedziałek 2026-01-12 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (4-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), Pomidor b/s 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane - 150 g , -Marchewka gotowana - 100 g , -Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe (składniki:mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 50 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), Pomidor b/s 50 g , Sałata 10 g, Herbata owocowa 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1609,2 kcal; Białko ogółem: 77,0 g; Tłuszcz: 38,11 g; Węglowodany ogółem: 211,22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,89 g; Cukry: 49,82 g; Błonnik pokarmowy: 33,2 g, Sód: 1062 mg</p>		

poniedziałek 2026-01-12		Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (4-9 lat)	
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), papryka 50 g , Roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt owocowy 150 ml (<b>MLE</b>), pomarańcze 200 g ,</p>	<p>Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), - Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, sok z cytryny) -100 g , Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1619,3 kcal; Białko ogółem: 72,9 g; Tłuszcz: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 215.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,39 g; Cukry: 48,01 g, Błonnik pokarmowy: 36 g, Sód: 1083 mg</p>			

poniedziałek 2026-01-12		(kod: P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 100 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 30 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze 200 g , jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: woda, ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12%, koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), - Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane - 200 g , -Buraczki gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 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 drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), pomidory 50 g , sałata 10 g , Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>), Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1998,5 kcal; Białko ogółem: 103,2 g; Tłuszcz: 45,1 g; Węglowodany ogółem: 280,2 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g; Cukry: 80,1; Błonnik pokarmowy: 29 g; Sód 1760 mg</p>			

poniedziałek 2026-01-12		(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>), szynka wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), ser żółty 30 g (<b>MLE</b>), pomidory 50 g , papryka 50 g , roszponka 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> pomarańcze 200 g , jogurt naturalny 150 ml(<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa z brukselką i ziemniakami (składniki: woda, ziemniaki, brukselka, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze, jogurt typu greckiego, bułka tarta, koper, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - duszenie - 200 g (<b>JAJ, MLE, GLU</b>), -Kasza pęczak gotowana - 200 g , (<b>GLU</b>) -Surówka z kapusty czerwonej (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, narka pietruszki, olej rzepakowy, 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 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek świeży 50 g , Ciasto drożdżowe (składniki: mąka pszenna, mleko, jaja kurze, cukier, drożdże, olej rzepakowy) -pieczenie - 100 g (<b>GLU, JAJ</b>), sałata 10 g , Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: mleko 2%, kawa zbożowa) - gotowanie 250 ml (<b>GLU, MLE</b>),</p>	
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2050,7 kcal; Białko ogółem: 105,3 g; Tłuszcz: 57,3 g; Węglowodany ogółem: 297 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g; Cukry: 80,7; Błonnik pokarmowy: 32 g; Sód: 1820 mg</p>			

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-13 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),	-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, 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> ), Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g ( <b>RYB, SEL</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU,JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , rzodkiewka 30 g , Herbata owocowa bez cukru- 250 ml
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2077,2 kcal; Białko ogółem: 157,4 g; Tłuszcz: 52,2 g; Węglowodany ogółem: 284,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g; Cukry: 47,2 g; Błonnik pokarmowy: 32,2 g; Sód: 1898 mg		
<b>wtorek 2026-01-13 (kod:D02) Dieta łatwostrawna</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), Bułka pszenna 80g 1 szt ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , pomidory 50 g , dżemik porcjowany 25 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),	-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane - 200 g , -Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalfior, marchew, masło ekstra) - 150 g .( <b>MLE</b> ) - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb pszenny 75 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g ( <b>RYB, SEL</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Pieczywo chrupkie 25 g ( <b>GLU</b> ), Herbata owocowa bez cukru - 250 ml,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2048,2 kcal; Białko ogółem: 106,6 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 286,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g; Cukry: 44,6 g; Błonnik pokarmowy: 22,1 g; Sód: 1810 mg		
<b>wtorek 2026-01-13 (KOD:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), Bułka pszenna 80g 1 szt ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , pomidory 50 g , dżemik porcjowany 25 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ),	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g , --Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalfior, marchew, masło ekstra) - 150 g .( <b>MLE</b> ) -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g ( <b>RYB, SEL</b> ), roszponka 10 g , pomidory 50 g , Pieczywo chrupkie 25 g ( <b>GLU</b> ), Herbata owocowa bez cukru - 250 ml
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2037,9 kcal; Białko ogółem: 108,7 g; Tłuszcz: 43,1 g; Węglowodany ogółem: 275,8g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g; Cukry: 44,5 g; Błonnik pokarmowy: 22,8 g; Sód: 1808 mg		

wtorek 2026-01-13		(kod:D07) Dieta bogatobiałkowa
<p>Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (<b>JAJ, MLE</b>), chleb przenny 25 g (<b>GLU</b>), Bułka pszenna 80g 1 szt (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), roszponka 10 g , pomidory 50 g , dżemik porcjowany 1 szt , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SEL, GLU</b>), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (<b>JAJ, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 150 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Pieczywo chrupkie 25 g (<b>GLU</b>),</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), Galaretką rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (<b>RYB, SEL</b>), Roszponka 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru - 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2004,5 kcal; Białko ogółem: 109,9 g; Tłuszcz: 51,4 g; Węglowodany ogółem: 246,7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g; Cukry: 45,1 g; Błonnik pokarmowy: 22,8 g; Sód: 1830 mg</p>		

wtorek 2026-01-13		(kod:6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (<b>JAJ, MLE</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), roszponka 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>), - wędlna drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - papryka 5 g,</p>	<p>-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SEL, GLU</b>), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (<b>JAJ, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, 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 cudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), Galaretką rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (<b>RYB, SEL</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), rzodkiewka 30 g , Herbata owocowa bez cukru - 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2112,5 kcal; Białko ogółem: 108 g; Tłuszcz: 59,1 g; Węglowodany ogółem: 267,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 44,4 g; Błonnik pokarmowy: 42,5 g; Sód: 1890 mg</p>		

wtorek 2026-01-13		(kod:6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (<b>JAJ, MLE</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), roszponka 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>), - wędlna drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - papryka 5 g,</p>	<p>-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SEL, GLU</b>), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (<b>JAJ, GLU</b>), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, 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 cudy - 20g (<b>MLE</b>), - sałata 5 g,</p>	<p>chleb razowy 90 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), Galaretką rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (<b>RYB, SEL</b>), wędlna drobiowa 15 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), rzodkiewka 30 g , 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>), - wędlna drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - sałata 5 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2098,9 kcal; Białko ogółem: 111,9 g; Tłuszcz: 60,5 g; Węglowodany ogółem: 276,6 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g; Cukry: 45,9 g; Błonnik pokarmowy: 45,5 g; Sód: 1920 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2026-01-13</b> <b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Bułka pszenna 80g 1 szt ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata czarna bez cukru 150 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 100g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Marchew gotowana - 50 g -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,	chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata owocowa 150 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1004,5 kcal; Białko ogółem: 58,7 g; Tłuszcz: 23,1 g; Węglowodany ogółem: 125,8g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,5 g; Cukry: 27,1 g; Błonnik pokarmowy: 12,8 g; Sód: 810 mg		
<b>wtorek 2026-01-13</b> <b>DZIECI (kod: P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g ,	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 200 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny)150g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,	chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , , Herbata owocowa bez cukru - 250 ml
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1036,2 kcal; Białko ogółem: 59,4 g; Tłuszcz: 26,2 g; Węglowodany ogółem: 134,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,9 g; Cukry: 27,23 g; Błonnik pokarmowy: 14,2 g; Sód: 880 mg		
<b>wtorek 2026-01-13</b> <b>DZIECI (kod:P02) Dieta łatwostrawna (3-9 lat)</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Bułka pszenna 80g 1 szt ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 5 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g ,	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 100g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,	chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ), masło ekstra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , Pomidor b/s 50 g , Herbata owocowa 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1684,5 kcal; Białko ogółem: 78,7 g; Tłuszcz: 33,1 g; Węglowodany ogółem: 195,8g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,5 g; Cukry: 47,1 g; Błonnik pokarmowy: 18,8 g; Sód: 1466 mg		
<b>wtorek 2026-01-13</b> <b>DZIECI (kod: P1) Dieta podstawowa (3-9 lat)</b>		
Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Bułka grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło extra 10 g ( <b>MLE</b> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ), roszponka 10 g , papryka 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> jogurt naturalny 150 ml ( <b>MLE</b> ), dżemik porcjowany 25 g ,	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml ( <b>SEL, GLU</b> ), -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 100g ( <b>JAJ, GLU</b> ), -Ziemniaki gotowane 100 g , -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) 100 g , -Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 5 g ,	chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ), chleb pszenny 25 g ( <b>GLU</b> ), masło extra 10 g( <b>MLE</b> ), wędlina drobiowa 30 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ), roszponka 10 g , rzodkiewka 30 g , Herbata owocowa bez cukru- 250 ml
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1996,2 kcal; Białko ogółem: 873,4 g; Tłuszcz: 43,92 g; Węglowodany ogółem: 194,33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,9 g; Cukry: 48,2 g; Błonnik pokarmowy: 19,2 g; Sód: 1462 mg		

wtorek 2026-01-13		(kod:P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)
<p>Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (<b>JAJ, MLE</b>),  chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),  Bułka pszenna 80g 1 szt (<b>GLU</b>),  masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),  wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  roszponka 10 g ,  pomidory 50 g ,  dżemik porcjowany 25 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b>  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SEL, GLU</b>),  -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (<b>JAJ, GLU</b>),  -Ziemniaki gotowane - 200 g ,  -Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew, masło ekstra) - 150 g ,(<b>MLE</b>)  -Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>chleb pszenny 75 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 10 g (<b>MLE</b>),  Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (<b>RYB, SEL</b>),  wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>),  roszponka 10 g ,  pomidory 50 g ,  Pieczywo chrupkie 25 g (<b>GLU</b>),  Herbata owocowa bez cukru - 250 ml,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2048,2 kcal; Białko ogółem: 106,6 g; Tłuszcz: 51 g; Węglowodany ogółem: 286,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g; Cukry: 44,6 g; Błonnik pokarmowy: 22,1 g; Sód: 1810 mg</p>		
wtorek 2026-01-13		(kod:P01) Dieta podstawowa (10-18 lat)
<p>Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze,masło ekstra)- 100 g (<b>JAJ, MLE</b>),  Bułka grahamka 90g 1 szt (<b>GLU</b>),  chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>),  masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>),  wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>),  roszponka 10 g ,  papryka 50 g ,  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),  dżemik porcjowany 25 g ,  Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>IIŚniadanie:</b>  jogurt naturalny 150 ml (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: woda, kasza jęczmienna, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler,liść laurowy,ziele angielskie, pieprz ziołowy) - 350 ml (<b>SEL, GLU</b>),  -Zraz wieprzowy mielony z marchewką (składniki: mięso wieprzowe mielone, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) - pieczenie 200g (<b>JAJ, GLU</b>),  -Ziemniaki gotowane 200 g ,  -Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy, 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>),  Galaretka rybna (składniki: filet rybny gotowany, bulion, marchew, pietruszka, seler, żelatyna, natka pietruszki) - 150 g (<b>RYB, SEL</b>),  wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU,JAJ, SEL</b>),  roszponka 10 g ,  rzodkiewka 30 g ,  Herbata owocowa bez cukru- 250 ml</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2077,2 kcal; Białko ogółem: 157,4 g; Tłuszcz: 52,2 g; Węglowodany ogółem: 284,3 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g; Cukry: 47,2 g; Błonnik pokarmowy: 32,2 g; Sód: 1989 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-01-14 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ), chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 10 g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), ser żółty 15 g ( <i>MLE</i> ), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , mandarynka 140 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> ),	-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <i>GLU</i> ), -Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g ( <i>MLE, GOR</i> ), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g ( <i>MLE</i> ), chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 25 g ( <i>GLU</i> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 55,6 g; Błonnik pokarmowy: 30,4 g; Sód: 1790 mg		
<b>środa 2025-01-14 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
chleb pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), sałata 10 g , pomidory 50 g , mandarynka 140 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> ),	-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200 g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <i>GLU</i> ) - Buraczki gotowane 150 g , - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,	Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g; Cukry: 57,8 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sód: 1760 mg		
<b>środa 2026-01-14 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
chleb pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), sałata 10 g , pomidory 50 g , mandarynka 140 g , Herbata owocowa b/c 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> ),	-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200 g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <i>GLU</i> ) - Buraczki gotowane 150 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,	Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,4 g; Cukry: 47,7 g; Błonnik pokarmowy: 27,3 g; Sód: 1720 mg		
<b>środa 2026-01-14 (kod:D07) Dieta bogatobiałkowa</b>		
chleb pszenny 100 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), wędlina drobiowa 45 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ), sałata 10 g , pomidory 50 g , mandarynka 140 g , Herbata owocowa b/c 250 ml , <b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g ( <i>MLE</i> ),	-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml ( <i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 250 g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <i>GLU</i> ) - Buraczki gotowane 150 g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml , <b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 25 g ( <i>GLU, JAJ</i> ),	Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g ( <i>MLE</i> ), chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ), masło ekstra 5 g ( <i>MLE</i> ), wędlina wieprzowa 30 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ), pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 2042.68 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,6 g; Cukry: 58,3 g; Błonnik pokarmowy: 36,6 g; Sód: 1730 mg		

środa 2026-01-14		(kod:D03/5) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
<p>chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ser żółty 15 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , mandarynka 140 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 ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU</b>), -Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (<b>MLE, GOR</b>), 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>), - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - papryka 5 g,,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</b>), chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1996.18 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 263.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,3 g; Cukry: 54,4 g; Błonnik pokarmowy: 38,4 g; Sód: 1920 mg</p>		
środa 2026-01-14		(kod:D03/6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)
<p>chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło extra 10 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ser żółty 15 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , mandarynka 140 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 ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU</b>), -Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (<b>MLE, GOR</b>), 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>), - wędlina drobiowa 10 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), - papryka 5 g,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</b>), chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>), masło extra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g , Herbata czarna bez cukru 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: 2001.18 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 83.05 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,4 g; Cukry: 50,6 g; Błonnik pokarmowy: 41,2 g; Sód: 1950 mg</p>		

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2026-01-14 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa marchewkowa(składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150 g , -Kasza jęczmienna gotowana 100 g (<b>GLU</b>) - Marchew gotowana - 100g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Biszkopty bez cukru 25 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 100 g (<b>MLE</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 50 g (<b>GLU</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: 1017.03 kcal; Białko ogółem: 38.06 g; Tłuszcz: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 123.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 10,2 g; Cukry: 28,8 g; Błonnik pokarmowy: 17,2 g; Sód: 80m mg</p>		
<b>środa 2026-01-14 Dzieci (kod:P01) Dieta podstawowa (1-3 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150g , -Kasza jęczmienna gotowana 100 g (<b>GLU</b>), -Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 100 g (<b>MLE, GOR</b>), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Biszkopty bez cukru 25 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</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>), pomidory 50 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1041.93 kcal; Białko ogółem: 44.13 g; Tłuszcz: 41.10 g; Węglowodany ogółem: 133.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13,1 g; Cukry: 24,6 g; Błonnik pokarmowy: 18,4 g; Sód: 940 mg</p>		
<b>środa 2026-01-14 Dzieci (kod: P02) Dieta łatwostrawna (3-9 lat)</b>		
<p>chleb pszenny 50 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlina drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,</p>	<p>-Zupa marchewkowa(składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150 g , -Kasza jęczmienna gotowana 150 g (<b>GLU</b>) - Marchew gotowana - 150g , - Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczerek:</b> Biszkopty bez cukru 25 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 50 g (<b>GLU</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: 1537.03 kcal; Białko ogółem: 54.06 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 198.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,2 g; Cukry: 45,8 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sód: 1200 mg</p>		

środa 2026-01-14		Dzieci (kod:P1) Dieta podstawowa (3-9 lat)	
<p>chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ser żółty 15 g (<b>MLE</b>), ogórek św. 50 g , sałata 10 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> mandarynka 140 g</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 150g , -Kasza jęczmienna gotowana 150 g (<b>GLU</b>), -Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 10 g (<b>MLE, GOR</b>), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>Podwieczorek:</b> Biszkopty bez cukru 25 g (<b>GLU, JAJ</b>),</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna wieprzowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p>	<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1551.93 kcal; Białko ogółem: 55.13 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 201.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,1 g; Cukry: 48,6 g; Błonnik pokarmowy: 29,4 g; Sód: 1134 mg</p>
środa 2025-01-14		(kod: P02) Dieta łatwostrawna (10-18 lat)	
<p>chleb pszenny 100 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), wędlna drobiowa 45 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), sałata 10 g , pomidory 50 g , mandarynka 140 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml ,</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200 g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU</b>) - Buraczki gotowane 150 g , - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</b>), 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>), pomidory 50 g , Herbata owocowa b/c 250 ml ,</p>	<p><b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna: 1993.05 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g; Cukry: 57,8 g; Błonnik pokarmowy: 27,2 g; Sód: 1760 mg</p>
środa 2026-01-14		(kod:P01) 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>), wędlna drobiowa 30 g (<b>GLU, JAJ, SEL</b>), ser żółty 15 g (<b>MLE</b>), sałata 10 g , ogórek św. 50 g , mandarynka 140 g , Herbata owocowa bez cukru 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie:</b> serek wiejski 200 g (<b>MLE</b>),</p>	<p>-Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy,) -350 ml (<b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b>), -Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - duszenie - 200g , -Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU</b>), -Surówka z selera i jabłka (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) 150 g (<b>MLE, GOR</b>), Kompot owocowy bez cukru 250 ml ,</p>	<p>Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu , jabłka, cynamon) - pieczenie - 250 g (<b>MLE</b>), chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>), masło ekstra 5 g (<b>MLE</b>), chleb pszenny 25 g (<b>GLU</b>), wędlna wieprzowa 30 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: 2055.98 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 57.99 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g; Cukry: 55,6 g; Błonnik pokarmowy: 30,4 g; Sód: 1790 mg</p>

Szpital Powiatowy w Kętrzynie		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2026-01-15 (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 2026-01-15 (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 2026-01-15 (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 2026-01-15		(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>), wędlna 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><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>), wędlna 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 2026-01-15		(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>), roszponka 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>), - wędlna 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>), wędlna 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 2026-01-15		(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>), roszponka 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>), - wędlna 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>), wędlna 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 2026-01-15 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 brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) -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 2026-01-15 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 brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) -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 2026-01-15 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 brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) -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 2026-01-15 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 brokułem (składniki: woda, brokuły, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziółowy) -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 2026-01-15		(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 2026-01-15		(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 2026-01-16 (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 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 ,  <b>II Śniadanie:</b> jabłka 120 g,	- Zupa fasolowa (składniki: woda, ziemniaki, 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 ,	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 ,
<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 2026-01-16 (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 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 ,  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g,	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 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> ), 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,
<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 2026-01-16 (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 ziołowy) - 50 g ( <b>JAJ, MLE</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 ,  <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 120 g,	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) - 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> ), 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,
<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 2026-01-16		(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 2026-01-16		(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 2026-01-16		(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 2026-01-16 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 2026-01-16 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 2026-01-16 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 2026-01-16		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 2026-01-16		(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 2026-01-16		(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 2026-01-17 (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 2026-01-17 (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 2026-01-17 (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 2026-01-17		(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 2026-01-17		(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 2026-01-17		(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 2026-01-17 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 2026-01-17 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 2026-01-17 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 2026-01-17		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 2026-01-17		(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 2026-01-17		(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 2026-01-18 (kod:D01) Dieta podstawowa</b>		
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 ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-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 ,	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 ,
<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		
<b>niedziela 2026-01-18 (kod: D02) Dieta łatwostrawna</b>		
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 ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-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 ,	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 ,
<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		
<b>niedziela 2026-01-18 (kod:D05) Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>		
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 ,  <b>II Śniadanie:</b> banany 130 g ,	-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 ,	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 ,
<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		

niedziela 2026-01-18		(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 2026-01-18		(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 2026-01-18		(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 2026-01-18 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 2026-01-18 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 2026-01-18 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 2026-01-18		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 2026-01-18		(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 2026-01-18		(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,