

ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY
JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 WRZEŚNIA DO 10 WRZEŚNIA 2024 r

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
01.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy fasolowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką kalafior kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmieńnej pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowym fasolka szparagowa ryż biały * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1658kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>83g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>233g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1658kcal	Białko	83g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	21g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	33g	Błonnik	30g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1621kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>70g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>258g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,5g</td></tr> </table>	Energia	1621kcal	Białko	70g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	16g	Węglowodany	258g	w tym cukry proste	33g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1658kcal																																	
Białko	83g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	33g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1621kcal																																	
Białko	70g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	258g																																	
w tym cukry proste	33g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	4,5g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
02.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami połędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza bulgur na sypko * 1, 6, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1661kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>233g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>45g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,8g</td></tr> </table>	Energia	1661kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	18g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	45g	Błonnik	27g	Sól	4,8g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1603kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>76g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>48g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>232g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>38g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>19g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,2g</td></tr> </table>	Energia	1603kcal	Białko	76g	Tłuszcz ogółem	48g	w tym NKT	16g	Węglowodany	232g	w tym cukry proste	38g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1661kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	45g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	4,8g																																	
Energia	1603kcal																																	
Białko	76g																																	
Tłuszcz ogółem	48g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	232g																																	
w tym cukry proste	38g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	3,2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
03.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna arbuz	woda mineralna arbuz																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy rosół z makaronem gołąbek w sosie pomidorowo-ziolowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami filet z indyka gotowany z cukinią brokuł kasza jagłana * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. filet z dorsza pieczony schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z nasionami słonecznika woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. filet z dorsza pieczony schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z nasionami słonecznika woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1851kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>68g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>288g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>61g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>37g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1851kcal	Białko	68g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	20g	Węglowodany	288g	w tym cukry proste	61g	Błonnik	37g	Sól	3,3g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1750kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>74g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>14g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>289g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>54g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1750kcal	Białko	74g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	14g	Węglowodany	289g	w tym cukry proste	54g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1851kcal																																	
Białko	68g																																	
Tłuszcz ogółem	63g																																	
w tym NKT	20g																																	
Węglowodany	288g																																	
w tym cukry proste	61g																																	
Błonnik	37g																																	
Sól	3,3g																																	
Energia	1750kcal																																	
Białko	74g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	14g																																	
Węglowodany	289g																																	
w tym cukry proste	54g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	3,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
04.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska roszponka, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bulka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska roszponka, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna nektarynka	woda mineralna nektarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z kurczaka duszony w sosie z zielonym groszkiem mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem kasza jagłana na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1462kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>79g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>44g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>210g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,5g</td></tr> </table>	Energia	1462kcal	Białko	79g	Tłuszcz ogółem	44g	w tym NKT	15g	Węglowodany	210g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	26g	Sól	3,5g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1643kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>87g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>51g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>230g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>35g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,6g</td></tr> </table>	Energia	1643kcal	Białko	87g	Tłuszcz ogółem	51g	w tym NKT	18g	Węglowodany	230g	w tym cukry proste	35g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1462kcal																																	
Białko	79g																																	
Tłuszcz ogółem	44g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	210g																																	
w tym cukry proste	28g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	3,5g																																	
Energia	1643kcal																																	
Białko	87g																																	
Tłuszcz ogółem	51g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	230g																																	
w tym cukry proste	35g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	3,6g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
05.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna gruszka	woda jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w warzywnach marchewka gotowana kasza bulgur * 1, 3, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1744kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>49g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>273g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>50g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,9g</td></tr> </table>	Energia	1744kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	49g	w tym NKT	16g	Węglowodany	273g	w tym cukry proste	50g	Błonnik	28g	Sól	2,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1595kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>78g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>41g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>248g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,0g</td></tr> </table>	Energia	1595kcal	Białko	78g	Tłuszcz ogółem	41g	w tym NKT	16g	Węglowodany	248g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	21g	Sól
Energia	1744kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	49g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	273g																																	
w tym cukry proste	50g																																	
Błonnik	28g																																	
Sól	2,9g																																	
Energia	1595kcal																																	
Białko	78g																																	
Tłuszcz ogółem	41g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	248g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	21g																																	
Sól	3,0g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
06.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami panierowany filec z dorsza spieczony surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy warzywny z fasolką szparagową z pomidorami pieczony filec z dorsza, kremowy sos z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1882kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>78g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>68g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>272g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,6g</td></tr> </table>	Energia	1882kcal	Białko	78g	Tłuszcz ogółem	68g	w tym NKT	27g	Węglowodany	272g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	34g	Sól	4,6g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1580kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>75g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>244g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Energia	1580kcal	Białko	75g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	21g	Węglowodany	244g	w tym cukry proste	34g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1882kcal																																	
Białko	78g																																	
Tłuszcz ogółem	68g																																	
w tym NKT	27g																																	
Węglowodany	272g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	34g																																	
Sól	4,6g																																	
Energia	1580kcal																																	
Białko	75g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	244g																																	
w tym cukry proste	34g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	2,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
07.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet mielony sałata masłowa z sosem śmietanowo-jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka filet z kurczaka gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin migdały * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa, sałata masłowa sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1850kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>98g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>73g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>225g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,8g</td></tr> </table>	Energia	1850kcal	Białko	98g	Tłuszcz ogółem	73g	w tym NKT	23g	Węglowodany	225g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	27g	Sól	3,8g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1453kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>31g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>12g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>240g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1453kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	31g	w tym NKT	12g	Węglowodany	240g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1850kcal																																	
Białko	98g																																	
Tłuszcz ogółem	73g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	225g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,8g																																	
Energia	1453kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	31g																																	
w tym NKT	12g																																	
Węglowodany	240g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
08.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty, szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy kalafiorowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z papryką fasolka szparagowa kasza jęczmienna na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami schab gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret kasza jęczmienna * 1, 3, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1692kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>64g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>75g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>213g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3g</td></tr> </table>	Energia	1692kcal	Białko	64g	Tłuszcz ogółem	75g	w tym NKT	28g	Węglowodany	213g	w tym cukry proste	34g	Błonnik	26g	Sól	3g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1420kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>198g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>19g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,9g</td></tr> </table>	Energia	1420kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	21g	Węglowodany	198g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1692kcal																																	
Białko	64g																																	
Tłuszcz ogółem	75g																																	
w tym NKT	28g																																	
Węglowodany	213g																																	
w tym cukry proste	34g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	3g																																	
Energia	1420kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	198g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	2,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
09.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bulka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidorami pieczony filet z dorsza, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1642kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>76g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>230g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,5g</td></tr> </table>	Energia	1642kcal	Białko	76g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	17g	Węglowodany	230g	w tym cukry proste	30g	Błonnik	26g	Sól	3,5g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1490kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>39g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>234g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,7g</td></tr> </table>	Energia	1490kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	39g	w tym NKT	15g	Węglowodany	234g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1642kcal																																	
Białko	76g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	230g																																	
w tym cukry proste	30g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	3,5g																																	
Energia	1490kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	39g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	234g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	2,7g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
10.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka paryska, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, poledwica wieprzowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna nektarynka	woda mineralna nektarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, cukinią i papryką surówka z sałaty lodowej i rukoli, papryki, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kartoflanka zraz wołowy gotowany w jarzynach buraczki kasza jbulgur * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1779kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>77g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>58g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>261g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,2g</td></tr> </table>	Energia	1779kcal	Białko	77g	Tłuszcz ogółem	58g	w tym NKT	24g	Węglowodany	261g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	26g	Sól	4,2g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1593kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>74g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>49g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>236g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>43g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,7g</td></tr> </table>	Energia	1593kcal	Białko	74g	Tłuszcz ogółem	49g	w tym NKT	23g	Węglowodany	236g	w tym cukry proste	43g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1779kcal																																	
Białko	77g																																	
Tłuszcz ogółem	58g																																	
w tym NKT	24g																																	
Węglowodany	261g																																	
w tym cukry proste	28g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	4,2g																																	
Energia	1593kcal																																	
Białko	74g																																	
Tłuszcz ogółem	49g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	236g																																	
w tym cukry proste	43g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	3,7g																																	

***SUBSTANCJE I PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

SYMBOL	SUBSTANCJA
1	Gluten
2	Skorupiaki
3	Jaja
4	Ryby
5	Orzeszki ziemne
6	Soja
7	Mleko
8	Orzechy
9	Seler
10	Gorzycza
11	Nasiona sezamu
12	Dwutlenek siarki
13	Łubin
14	Mięczaki

Sporządziła mgr inż. Katarzyna Zielińska - specjalista ds. żywienia i dietetyki