

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 WRZEŚNIA DO 10 WRZEŚNIA 2024 r.

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
01.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor, jabłko * 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 jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor, jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i muszem z przetartych truskawek. *1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Formage rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Formage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Formage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Formage rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, ryż biały zmiksowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy fasolowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką kalafior kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziolowym fasolka szparagowa ryż biały * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziolowym fasolka szparagowa ryż biały * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy fasolowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką kalafior kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z pulpetem z indyka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połudwica 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. połudwica 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 zupa z pietruszki zmiksowana z gulaszem wołowym, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2094kcal Białko 105g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 26g Węglowodany 300g w tym cukry proste 28g Błonnik 32g Sól 5,5g	Energia 2066kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 59g w tym NKT 24g Węglowodany 312g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 5,7g	Energia 1980kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 45g w tym NKT 15 g Węglowodany 312g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 5,6g	Energia 1945kcal Białko 96g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 24g Węglowodany 258g w tym cukry proste 25g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1900kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 53g w tym NKT 18g Węglowodany 263g w tym cukry proste 31g Błonnik 20g Sól 1,5g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata	
02.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony banan * 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 banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i muszem z banana * 1, 3, 7	
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy twarożek papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z białym serem z muszem z przetartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza bulgur na sypko * 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza bulgur * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zmiksowana z bitką schabową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10	
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana z filetem z kurczaka, ziemniakiem, marchewką i selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.	
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2010kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 25g Węglowodany 273g w tym cukry proste 31g Błonnik 30g Sól 6g	Energia 1984kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 23g Węglowodany 268g w tym cukry proste 24g Błonnik 20g Sól 4,4g	Energia 1937kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 14g Węglowodany 272g w tym cukry proste 29g Błonnik 20g Sól 4,4g	Energia 1969kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 21g Węglowodany 234g w tym cukry proste 15g Błonnik 29g Sól 5,1g	Energia 1909kcal Białko 107g Tłuszcz ogółem 64g w tym NKT 22g Węglowodany 211g w tym cukry proste 35g Błonnik 13g Sól 1,4g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
03.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka, arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka, arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych borówek. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna budyń mleczny z mussem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy rosół z makaronem gołąbek w sosie pomidorowo-ziółowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami filet z indyka gotowany z cukinią brokuł kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami filet z indyka gotowany z cukinią brokuł kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami filet z indyka gotowany z cukinią brokuł kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z filetem z indyka, cukinią, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	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 dodatkiem prażonych nasion 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. filet z dorsza pieczony schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka filet z dorsza pieczony schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. filet z dorsza pieczony schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem prażonych nasion 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 brokułowa z kaszą jaglaną zmiksowana z pulpetem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2259kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 26g Węglowodany 341g w tym cukry proste 57g Błonnik 39g Sól 5,5g	Energia 2107kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 56g w tym NKT 22g Węglowodany 336g w tym cukry proste 50g Błonnik 28g Sól 5,5g	Energia 2051kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 15g Węglowodany 336g w tym cukry proste 49g Błonnik 28g Sól 5,5g	Energia 2065kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 24g Węglowodany 301g w tym cukry proste 45g Błonnik 40g Sól 5,5g	Energia 1915kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 22g Węglowodany 281g w tym cukry proste 38g Błonnik 25g Sól 1,5g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
04.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska rozspanka, papryka, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska rozspanka, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska krakowska parzona rozspanka, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska rozspanka, papryka, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z kurczaka duszony w sosie z zielonym groszkiem mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem kasza jaglana 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	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	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	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z piersi kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	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 bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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	herbata owocowa chleb razowy, 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 zupa z pietruszki zmiksowana z kurczakiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2037kcal	Energia	2124kcal	Energia	1995kcal	Energia	2015kcal	Energia	1910kcal
		Białko	95g	Białko	100g	Białko	105g	Białko	100g	Białko	86g
Tłuszcz ogółem		60g	Tłuszcz ogółem	67g	Tłuszcz ogółem	48g	Tłuszcz ogółem	62g	Tłuszcz ogółem	60g	
w tym NKT		22g	w tym NKT	26g	w tym NKT	16g	w tym NKT	25g	w tym NKT	19g	
Węglowodany		296g	Węglowodany	300g	Węglowodany	297g	Węglowodany	263g	Węglowodany	229g	
w tym cukry proste		26g	w tym cukry proste	33g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	43g	
Błonnik		30g	Błonnik	25g	Błonnik	26g	Błonnik	32g	Błonnik	18g	
Sól	5g	Sól	4,8g	Sól	5g	Sól	4,9g	Sól	1,7g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
05.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku miksowane z masłem, żółtkiem i muszem z przetartych truskawek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy twarożek rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiksowany z mlekiem i muszem z banana z dodatkiem zmieszanych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z olejem kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach marchewka gotowana kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach marchewka gotowana kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z olejem kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z bitką wieprzową, marchewką, selerem, ziemniakami z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	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 malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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 zacierkowa z ziemniakami zmiksowana ze zrazem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2027kcal	Energia	2005kcal	Energia	1957kcal	Energia	1980kcal	Energia	1928kcal
		Białko	94g	Białko	92g	Białko	94g	Białko	91g	Białko	105g
Tłuszcz ogółem		60g	Tłuszcz ogółem	53g	Tłuszcz ogółem	47g	Tłuszcz ogółem	59g	Tłuszcz ogółem	60g	
w tym NKT		22g	w tym NKT	23g	w tym NKT	18g	w tym NKT	21g	w tym NKT	22g	
Węglowodany		310g	Węglowodany	284g	Węglowodany	298g	Węglowodany	285g	Węglowodany	260g	
w tym cukry proste		44g	w tym cukry proste	38g	w tym cukry proste	38g	w tym cukry proste	35g	w tym cukry proste	47g	
Błonnik		35g	Błonnik	25g	Błonnik	25g	Błonnik	36g	Błonnik	24g	
Sól		5g	Sól	4,3g	Sól	4,5g	Sól	4,9g	Sól	1,8g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
06.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, papryka, banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, papryka, jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiśkowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiśkowany z musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami panierowany filec z dorsza pieczony surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z prażonymi nasionami słonecznika z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem (banan – oddział położniczy) * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zupa z dyni zmiśkowana z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selesem z olejem rzepakowym. * 1, 4, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	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, 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, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. twarożek pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem jarzynowa z fasolką szparagową zmiśkowana z jajkiem, ziemniakami, marchewką, selesem z olejem rzepakowym * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2061kcal	Energia	1975kcal	Energia	1911kcal	Energia	1983kcal	Energia	1900kcal
		Białko	84g	Białko	86g	Białko	83g	Białko	87g	Białko	64g
Tłuszcz ogółem		77g	Tłuszcz ogółem	58g	Tłuszcz ogółem	42g	Tłuszcz ogółem	71g	Tłuszcz ogółem	46g	
w tym NKT		34g	w tym NKT	28g	w tym NKT	20g	w tym NKT	30g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		292g	Węglowodany	300g	Węglowodany	309g	Węglowodany	283g	Węglowodany	238g	
w tym cukry proste		39g	w tym cukry proste	36g	w tym cukry proste	40g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	39g	
Błonnik		37g	Błonnik	26g	Błonnik	26g	Błonnik	38g	Błonnik	23g	
Sól	5g	Sól	3,2g	Sól	3,2g	Sól	4g	Sól	1,2g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
07.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	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	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao 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 zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmiksowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	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 (banan – oddział położniczy) * 1, 9, 10	kompot owocowy ryżanka filet z kurczaka gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym filet z kurczaka gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zmiksowana z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	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. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka krakowska parzona sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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 marchwianka zmiksowana z filetem z kurczaka, ziemniakami, selerem z olejem rzepakowym * 1, 4, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2329kcal	Energia	1935kcal	Energia	1929kcalg	Energia	1960kcal	Energia	1908kcal
		Białko	110g	Białko	86g	Białko	87g	Białko	82g	Białko	88g
Tłuszcz ogółem		88g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	38g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	49g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	19g	w tym NKT	14 g	w tym NKT	18g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		299g	Węglowodany	292g	Węglowodany	305g	Węglowodany	283g	Węglowodany	265g	
w tym cukry proste		42g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	24g	w tym cukry proste	33g	
Błonnik		32g	Błonnik	25g	Błonnik	26g	Błonnik	34g	Błonnik	25g	
Sól	5g	Sól	4,6g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	1,5g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
08.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor, jabłko * 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 jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor, jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiśkowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser żółty typu Gouda ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, jogurt naturalny zmiśkowany z bananem, musem z truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	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, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza jęczmienna * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami schab gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza jęczmienna * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kalafiorowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z papryką surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem prażonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza jęczmienna na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami zmiśkowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30 \ 20:00-20:30	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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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 krupnik z kaszy jęczmiennej zmiśkowany z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2197kcal	Energia	1981kcal	Energia	1912kcal	Energia	2000kcal	Energia	1967kcal
		Białko	87g	Białko	91g	Białko	91g	Białko	81g	Białko	90g
Tłuszcz ogółem		90g	Tłuszcz ogółem	61g	Tłuszcz ogółem	47g	Tłuszcz ogółem	85g	Tłuszcz ogółem	89g	
w tym NKT		35g	w tym NKT	28g	w tym NKT	19g	w tym NKT	33g	w tym NKT	31g	
Węglowodany		285g	Węglowodany	265g	Węglowodany	274g	Węglowodany	258g	Węglowodany	217g	
w tym cukry proste		33g	w tym cukry proste	23g	w tym cukry proste	32g	w tym cukry proste	30g	w tym cukry proste	30g	
Błonnik		29g	Błonnik	21g	Błonnik	21g	Błonnik	32g	Błonnik	17g	
Sól		4,5g	Sól	4,3g	Sól	4,2g	Sól	4,5g	Sól	1,2g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
09.09.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i muszem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna, chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z muszem z prażonych jabłek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 4, 9, 10
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30/20:00-20:30	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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem grysikowa z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2208kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 299g w tym cukry proste 28g Błonnik 30g Sól 5,5g	Energia 2020kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 4,6g	Energia 2005kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 13g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 5,4g	Energia 2010kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 259g w tym cukry proste 21g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1902kcal Białko 62g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 18g Węglowodany 227g w tym cukry proste 35g Błonnik 18g Sól 1,4g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
10.09.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejski pomidor bez skóry, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska serek wiejski pomidor bez skóry, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, cukinią i papryką surówka z sałaty lodowej i rukoli, papryki, ogórka zielonego z prażonymi 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 bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zraz wołowy gotowany w jarzynach buraczki kasza bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, cukinią i papryką surówka z sałaty lodowej i rukoli, papryki, ogórka zielonego z prażonymi nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z filetem z indyka, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	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 bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. 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 krupnik z kaszy bulgur z ziemniakami zmiksowany z bitką wołową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2112kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 30g Węglowodany 305g w tym cukry proste 23g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2008kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 29g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1924kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 20g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 2006kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 15g Błonnik 32g Sól 4,8g	Energia 1907kcal Białko 113g Tłuszcz ogółem 56g w tym NKT 21g Węglowodany 228g w tym cukry proste 50g Błonnik 20g Sól 1,8g

***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