

ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY
JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 DO 10 PAŹDZIERNIKA 2024 r.

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
01.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, papryka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bulka paryska, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	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																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grochówka z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i papryką surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami kurczak gotowany, 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, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek 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 truskawek * 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																															
02.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony roszponka, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bulka paryska, masło 82% tł. schab pieczony roszponka, 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 papryka faszerowana mięsem mielonym i ryżem białym surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w ziołach fasolka szparagowa ryż biały * 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. twarożek ze szczypiorkiem, szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, 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>1780kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>85g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>55g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>261g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>35g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1780kcal	Białko	85g	Tłuszcz ogółem	55g	w tym NKT	17g	Węglowodany	261g	w tym cukry proste	35g	Błonnik	29g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1479kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>34g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>228g</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>4g</td></tr> </table>	Energia	1479kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	34g	w tym NKT	13g	Węglowodany	228g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1780kcal																																	
Białko	85g																																	
Tłuszcz ogółem	55g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	261g																																	
w tym cukry proste	35g																																	
Błonnik	29g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1479kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	34g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	228g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	4g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
03.10.2024 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, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, papryki i ogórka zielonego z nasionami słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł 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. ser żółty typu Gouda, schab pieczony 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 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																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
04.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bulka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	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																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z makaronem razowym panierowany filet z dorsza pieczony surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 rzepakowym 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 typu Gouda, jajko na twardo 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 bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtusty, jajko na pół miękko 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>1732kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>83g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>53g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>254g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1732kcal	Białko	83g	Tłuszcz ogółem	53g	w tym NKT	16g	Węglowodany	254g	w tym cukry proste	26g	Błonnik	27g	Sól	3,3g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1466kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>76g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>33g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>235g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2g</td></tr> </table>	Energia	1466kcal	Białko	76g	Tłuszcz ogółem	33g	w tym NKT	13g	Węglowodany	235g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1732kcal																																	
Białko	83g																																	
Tłuszcz ogółem	53g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	254g																																	
w tym cukry proste	26g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,3g																																	
Energia	1466kcal																																	
Białko	76g																																	
Tłuszcz ogółem	33g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	235g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
05.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka 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 fasolowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach sałata lodowa z sosem jogurtowo-śmietanowym kasza jagłana na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach surówka z sałaty lodowej i pomidora z mielonymi nasionami słonecznika w sosie winegret 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. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1727kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>68g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>62g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>250g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>51g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,4g</td></tr> </table>	Energia	1727kcal	Białko	68g	Tłuszcz ogółem	62g	w tym NKT	22g	Węglowodany	250g	w tym cukry proste	51g	Błonnik	30g	Sól	3,4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1476kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>36g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>235g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>45g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1476kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	36g	w tym NKT	13g	Węglowodany	235g	w tym cukry proste	45g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1727kcal																																	
Białko	68g																																	
Tłuszcz ogółem	62g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	250g																																	
w tym cukry proste	51g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	3,4g																																	
Energia	1476kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	36g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	235g																																	
w tym cukry proste	45g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
06.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bulka 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 surówka z kapusty pekińskiej z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza bulgur na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach buraczki gotowane kasza bulgur * 1, 9, 10																															
	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, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka 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>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																															
07.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna 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 gruszka	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowy surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 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. ser żółty typu Gouda, schab pieczony sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony 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>1640kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>84g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>61g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>212g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1640kcal	Białko	84g	Tłuszcz ogółem	61g	w tym NKT	18g	Węglowodany	212g	w tym cukry proste	20g	Błonnik	27g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1577kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>73g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>50g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>227g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,2g</td></tr> </table>	Energia	1577kcal	Białko	73g	Tłuszcz ogółem	50g	w tym NKT	18g	Węglowodany	227g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1640kcal																																	
Białko	84g																																	
Tłuszcz ogółem	61g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	212g																																	
w tym cukry proste	20g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1577kcal																																	
Białko	73g																																	
Tłuszcz ogółem	50g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	227g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
08.10.2024 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 sałata masłowa, 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 sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	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 jęczmienna * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami kurczak gotowany, kremowy sos z dyni 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. twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, 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																															
09.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, 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 pieczarkowa z makaronem kotlet mielony pieczony buraczki gotowane ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami indyk gotowany z dynią brokuł ryż biały * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza, schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza, schab pieczony surówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 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																															
10.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 gruszka	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą i papryką surówka z pora, marchewki i jabłka kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jęczmieńna * 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, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona 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>1637kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>65g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>219g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1637kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	65g	w tym NKT	22g	Węglowodany	219g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	30g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1458kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>59g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>218g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>38g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,7g</td></tr> </table>	Energia	1458kcal	Białko	59g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	17g	Węglowodany	218g	w tym cukry proste	38g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1637kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	65g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	219g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1458kcal																																	
Białko	59g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	218g																																	
w tym cukry proste	38g																																	
Błonnik	20g																																	
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