

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 DO 10 PAŹDZIERNIKA 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
01.10.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	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 bułka paryska, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, papryka jabłko * 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 i musem z truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy grochówka z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami 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 soczewicą pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni surówka z selera i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami zmiksowana z kurczakiem, 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, 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 bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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	herbata owocowa chleb razowy, 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 zupa z dyni z ziemniakami zmiksowana ze zrazem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2007kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 60g w tym NKT 22g Węglowodany 296g w tym cukry proste 26g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2124kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 26g Węglowodany 300g w tym cukry proste 33g Błonnik 25g Sól 4,8g	Energia 1965kcal Białko 105g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 16 g Węglowodany 297g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 5g	Energia 1980kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 263g w tym cukry proste 25g Błonnik 32g Sól 4,9g	Energia 1940kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 60g w tym NKT 19g Węglowodany 229g w tym cukry proste 43g Błonnik 18g 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
02.10.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony roszponka, rzodkiewka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska schab pieczony roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony roszponka, rzodkiewka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy jajko na pół miękko pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami papryka faszerowana mielonym mięsem, pieczarkami 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 jarzynach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z łopatką wieprzową, 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. 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 bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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 barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2089kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 298g w tym cukry proste 29g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2070kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 28g Błonnik 22g Sól 5g	Energia 1960kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 304g w tym cukry proste 28g Błonnik 20g Sól 5g	Energia 2012kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 282g w tym cukry proste 26g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1910kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 16g Węglowodany 263g w tym cukry proste 52g 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
03.10.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko * 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 jabłko gotowane * 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 jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 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 light 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 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, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym 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	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 3, 9, 10	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 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 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, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z wołowiną, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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 1984kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 20g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 2009kcal 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

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
04.10.2024 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, 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 serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z borówek 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 panierowany filec 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 grycikowa z kaszą manna z pomidorami filec z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grycikowa z kaszą manna z pomidorami filec 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 filec 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. 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały, jajko na pół miękko 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 ser biały, dżem wiśniowy niskosłodzony 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. ser biały, 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 grycikowa z kaszą manną, pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 7, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2206kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 30g Błonnik 28g Sól 4,4g	Energia 2010kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 21g Węglowodany 287g w tym cukry proste 32g Błonnik 23g Sól 3g	Energia 2003kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 307g w tym cukry proste 30g Błonnik 25g Sól 3,8g	Energia 1950kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 22g Węglowodany 250g w tym cukry proste 20g Błonnik 31g Sól 3,4g	Energia 1901kcal 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
05.10.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska schab pieczony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy szynka z piersi indyka sałata masłowa * 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 fasolowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach sałata lodowa z sosem śmietanowo - jogurtowym kasza jaglana 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 jaglana * 1, 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 jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z sałaty lodowej i pomidora z prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegret kasza jaglana na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z kurczakiem, 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. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2210kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 28g Węglowodany 327g w tym cukry proste 55g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 1998kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 297g w tym cukry proste 54g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1960kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 43g w tym NKT 15g Węglowodany 301g w tym cukry proste 53g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1952kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 28g Węglowodany 271g w tym cukry proste 29g Błonnik 35g Sól 5g	Energia 1974kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 29g Węglowodany 226g w tym cukry proste 36g Błonnik 20g 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
06.10.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe 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 ryżowe 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 kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetrartych truskawek. *1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser żółty typu Gouda pomidor * 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 pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, jogurt naturalny zmiksowany z bananem 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 surówka z kapusty pekińskiej z nasionami słonecznika z olejem 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	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach buraczki gotowane kasza bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy kalafiorowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z papryką surówka z kapusty pekińskiej z nasionami słonecznika z olejem kasza bulgur na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zmiksowana 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. połudwica 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 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, 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 krupnik z kaszy bulgur zmiksowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2197kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 90g w tym NKT 35g Węglowodany 285g w tym cukry proste 33g Błonnik 29g Sól 4,5g	Energia 2001kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 23g Błonnik 21g Sól 4,3g	Energia 1982kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 47g w tym NKT 19g Węglowodany 274g w tym cukry proste 32g Błonnik 21g Sól 4,2g	Energia 2000kcal Białko 81g Tłuszcz ogółem 85g w tym NKT 33g Węglowodany 258g w tym cukry proste 30g Błonnik 32g Sól 4,5g	Energia 1967kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 89g w tym NKT 31g Węglowodany 217g w tym cukry proste 30g Błonnik 17g 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					
07.10.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetrartych jagód. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z białym serem i mussem z malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	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	kompot owocowy ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym kapusta gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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 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 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, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka z pomidorami zmiksowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2191kcal	Energia	2024kcal	Energia	1990kcal	Energia	2027kcal	Energia	2007kcal
		Białko	104g	Białko	92g	Białko	91g	Białko	91g	Białko	114g
Tłuszcz ogółem		76g	Tłuszcz ogółem	66g	Tłuszcz ogółem	52g	Tłuszcz ogółem	79g	Tłuszcz ogółem	79g	
w tym NKT		26g	w tym NKT	27g	w tym NKT	17g	w tym NKT	28g	w tym NKT	26g	
Węglowodany		297g	Węglowodany	285g	Węglowodany	280g	Węglowodany	254g	Węglowodany	243g	
w tym cukry proste		26g	w tym cukry proste	29g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	23g	w tym cukry proste	34g	
Błonnik		31g	Błonnik	23g	Błonnik	23g	Błonnik	32g	Błonnik	21g	
Sól		6g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	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					
08.10.2024 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 sałata masłowa, papryka banan * 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 sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska sałata masłowa, papryka jabłko 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiśkowane 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 zmiśkowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 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 jęczmienna na sypko * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni 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 jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni 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 jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z soczewicą pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni 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 jarzynowa z fasolką szparagową zmiśkowana 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. 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 bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka twarożek, 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. 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 zupa z dyni zmiśkowana z kurczakiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2007kcal	Energia	2124kcal	Energia	1965kcal	Energia	1991kcal	Energia	1890kcal
		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
09.10.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa roszponka jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku zmięksovana z żółtkiem, masłem i muszem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 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 pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmięksovany 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 pieczarkowa z makaronem kotlet mielony pieczony buraczki gotowane ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią brokuł ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa brokułowa zmięksovana z indykiem, ziemniakami, 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. 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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 krupnik z kaszy jęczmiennej zmięksovany z łopatką wieprzową, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 4, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2329kcal Białko 110g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 30g Węglowodany 299g w tym cukry proste 42g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 2005kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 19g Węglowodany 292g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 4,6g	Energia 1979kcalg Białko 87g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14 g Węglowodany 305g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 2120kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 18g Węglowodany 283g w tym cukry proste 24g Błonnik 34g Sól 4,9g	Energia 1938kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 15g Węglowodany 265g w tym cukry proste 33g 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
10.10.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka gruszka * 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 jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty 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 ogórek zielony * 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 ogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą i papryką surówka z pora 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 jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą i papryką surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiksowana z gulaszem wołowym, 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, 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z cukinii zmiksowana z szynką wieprzową, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 7, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2275kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 83g w tym NKT 30g Węglowodany 313g w tym cukry proste 35g Błonnik 35g Sól 6g	Energia 2005kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 1976kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 2126kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 26g Węglowodany 265g w tym cukry proste 29g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1875kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 27g Węglowodany 198g w tym cukry proste 30g Błonnik 15g Sól 1,1g

***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 Zielinska - specjalista ds. żywienia i dietetyki