

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 LISTOPADA DO 10 LISTOPADA 2023 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
01.11.2023 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka konserwowa sałata masowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, rzodkiewka I, V * 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 pszenny serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny 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 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 zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w warzywnach buraczki z jabłkiem ryż biały * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w warzywnach buraczki z jabłkiem ryż biały * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z wołowiną, 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 razowy, kajzerka, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek i krakowska parzona 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 i krakowska parzona 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, krakowska parzona sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z filetem z kurczaka, burakiem, 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 1960kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 28g Błonnik 22g Sól 5g	Energia 1860kcal 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 1770kcal 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
02.11.2023 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage połędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska serek naturalny typu fromage połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage połędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych malin * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny 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 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 indyk duszony z soczewicą, cukinią i papryką w pomidorach surówka z sałaty lodowej, pomidora, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami indyk duszony z soczewicą, cukinią i papryką w pomidorach surówka z sałaty lodowej, pomidora, ogórka zielonego z 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 indykiem, 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 razowy, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, szynka wieprzowa 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. 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 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. szynka wieprzowa 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 barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z wołowiną, 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 1884kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 20g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1929kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 15g Błonnik 32g Sól 4,8g	Energia 1807kcal 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
03.11.2023 r. piątek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 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 pszenny 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 jabłkowym 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 kiszanej kapusty, marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza gotowany w sosie koperkowo-cytrynowym 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 gotowany w sosie koperkowo-cytrynowym surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza gotowany w sosie koperkowo-cytrynowym 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 razowy, kajzerka, 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 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, miód pszczerli 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 grysikowa z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 7, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2086kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 30g Błonnik 28g Sól 4,4g	Energia 1860kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 21g Węglowodany 287g w tym cukry proste 32g Błonnik 23g Sól 3g	Energia 1853kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 307g w tym cukry proste 30g Błonnik 25g Sól 3,8g	Energia 1700kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 22g Węglowodany 250g w tym cukry proste 20g Błonnik 31g Sól 3,4g	Energia 1601kcal 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
04.11.2023 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. dżem, szynka konserwowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. dżem, szynka konserwowa sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska dżem, szynka konserwowa sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna budyń mączny z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z selera i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach buraczki kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach buraczki kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z selera i jabłka ziemniaki z koperkiem * 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 razowy, kajzerka, masło 82% tł. ser biały, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały, 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, 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, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana z szynką wieprzową, burakiem, 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 1908kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 297g w tym cukry proste 4g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1860kcal 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
05.11.2023 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. ser żółty, szynka z indyka sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska szynka z indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka z indyka sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiśkowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek. *1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, jogurt naturalny zmiśkowany 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 fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa 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 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 razowy, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny, polędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała 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. serek naturalny, polędwica 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 serek naturalny, polędwica 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. serek naturalny, polędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała 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 zmiśkowany 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 1901kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 23g Błonnik 21g Sól 4,3g	Energia 1812kcal 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
06.11.2023 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem mleko chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 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 pszenny połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z białym serem i mussem z jabłka 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 z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wiep. w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wiep. w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym klopsik wiep. w sosie koperkowym surówka z czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem zmiksowana z łopatką wieprzową, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka masło 82% tł. połudwica drobiowa surówka z sałaty, pomidora i fety z nasionami słonecznika z olejem 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. połudwica drobiowa surówka z sałaty, pomidora i fety z nasionami słonecznika z olejem (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone) woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połudwica drobiowa surówka z sałaty, pomidora i fety z nasionami słonecznika z olejem (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone) woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. połudwica drobiowa surówka z sałaty, pomidora i fety z nasionami słonecznika z olejem woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 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 Białko 104g Tłuszcz ogółem 76g w tym NKT 26g Węglowodany 297g w tym cukry proste 26g Błonnik 31g Sól 6g	Energia 2024kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 27g Węglowodany 285g w tym cukry proste 29g Błonnik 23g Sól 5g	Energia 1880kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 17g Węglowodany 280g w tym cukry proste 25g Błonnik 23g Sól 5g	Energia 1977kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 28g Węglowodany 254g w tym cukry proste 23g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 2067kcal Białko 114g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 26g Węglowodany 243g w tym cukry proste 34g Błonnik 21g 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
07.11.2023 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb pszenny, 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 bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska jajko na pół miękko, krakowska sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku 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 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 pszenny ser biały pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały 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 i żurawiną surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jaglana na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni sałata lodowa w sosie jogurtowo-koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni sałata lodowa w sosie jogurtowo-koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z soczewicą pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni sałata lodowa w sosie jogurtowo-koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej zmiksowany 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 razowy, kajzerka bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały, szynka konserwowa sałata masłowa, ogórek zielony 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, szynka konserwowa 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, szynka konserwowa 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, szynka konserwowa sałata masłowa, ogórek zielony 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 1997kcal 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 1910kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 263g w tym cukry proste 25g Błonnik 32g Sól 4,9g	Energia 1740kcal 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					
08.11.2023 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb razowy, masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiękczona z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmiękczony 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 rosół z makaronem kotlet mielony buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 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 w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiękczona 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 razowy, kajzerka, masło 82% tł. dorsz gotowany z warzywami po grecku szynka wieprzowa, sałata masłowa 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. dorsz gotowany z warzywami po grecku szynka wieprzowa, sałata masłowa 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 dorsz gotowany z warzywami po grecku szynka wieprzowa, sałata masłowa 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. dorsz gotowany, sur. z marchewki i jabłka z olejem szynka wieprzowa, sałata masłowa 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 zmiękczony z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 4, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2329kcal	Energia	1835kcal	Energia	1829kcalg	Energia	1760kcal	Energia	1768kcal
		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	14g	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
09.11.2023 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. ser żółty 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 indyka sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska szynka z indyka sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka z indyka sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i muszem z jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny 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 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 wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 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 wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiksowana z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony 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, ogórek zielony * 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 1935kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 1876kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 1966kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 26g Węglowodany 265g w tym cukry proste 29g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1775kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 27g Węglowodany 198g w tym cukry proste 30g Błonnik 15g Sól 1,1g

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					
10.11.2023 r. piątek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. ser biały półtłusty, dżem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. ser biały półtłusty, dżem pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska ser biały półtłusty, dżem pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z malin. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir zmiksowany z bananem i musem z jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika *1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy barszcz ukraiński z kalafiolem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy barszcz ukraiński z kalafiolem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszy manny zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 4, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor 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. serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko 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 serek naturalny typu fromage 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, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana z jajkiem, burakiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2239kcal	Energia	2051kcal	Energia	1894kcal	Energia	1939kcal	Energia	1724kcal
		Białko	94g	Białko	89g	Białko	84g	Białko	88g	Białko	73g
Tłuszcz ogółem		73g	Tłuszcz ogółem	60g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	71g	Tłuszcz ogółem	49g	
w tym NKT		31g	w tym NKT	30g	w tym NKT	22g	w tym NKT	31g	w tym NKT	17g	
Węglowodany		330g	Węglowodany	303g	Węglowodany	301g	Węglowodany	267g	Węglowodany	268g	
w tym cukry proste		46g	w tym cukry proste	45g	w tym cukry proste	44g	w tym cukry proste	30g	w tym cukry proste	42g	
Błonnik		34g	Błonnik	21g	Błonnik	20g	Błonnik	33g	Błonnik	24g	
Sól	4g	Sól	3,8g	Sól	3,5g	Sól	3,3g	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