

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 LISTOPADA DO 10 LISTOPADA 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					
01.11.2024 r. piątek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00- 11:00	woda mineralna gruszka	woda mineralna jabłko gotowane	woda mineralna jabłko gotowane	woda mineralna gruszka	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z dorsza, ziemniakami, 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 graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka masło 82% tł. ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11	herbata owocowa z cukrem jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami zmiksowana z jajkiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2061kcal	Energia	2051kcal	Energia	2001kcal	Energia	2093kcal	Energia	1970kcal
		Białko	84g	Białko	86g	Białko	83g	Białko	87g	Białko	64g
Tłuszcz ogółem		77g	Tłuszcz ogółem	58g	Tłuszcz ogółem	42g	Tłuszcz ogółem	71g	Tłuszcz ogółem	46g	
w tym NKT		34g	w tym NKT	28g	w tym NKT	20g	w tym NKT	30g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		292g	Węglowodany	300g	Węglowodany	309g	Węglowodany	283g	Węglowodany	238g	
w tym cukry proste		39g	w tym cukry proste	36g	w tym cukry proste	40g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	39g	
Błonnik		37g	Błonnik	26g	Błonnik	26g	Błonnik	38g	Błonnik	23g	
Sól		5g	Sól	3,2g	Sól	3,2g	Sól	4g	Sól	1,2g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
02.11.2024 r. sobota	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, papryka * 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 * 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 * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao 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 płatki ryżowe na mleku zmiśowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiśowany z mlekiem, musem z banana i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach buraczki gotowane kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach buraczki gotowane kasza jęczmienna (banan – oddział położniczy) * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach buraczki gotowane kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami zmiśowana z szynką 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 graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony 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. 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 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. krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z ryżu z ziemniakami zmiśowany z łąpatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2158kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 76g w tym NKT 28g Węglowodany 302g w tym cukry proste 24g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2034kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 65g w tym NKT 27g Węglowodany 299g w tym cukry proste 36g Błonnik 24g Sól 4,8g	Energia 2010kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 21g Węglowodany 280g w tym cukry proste 35g Błonnik 25g Sól 4,7g	Energia 1950kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 27g Węglowodany 261g w tym cukry proste 25g Błonnik 30g Sól 4,8g	Energia 2108kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 89g w tym NKT 31g Węglowodany 258g w tym cukry proste 37g Błonnik 24g 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
03.11.2024 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	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 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 graham, 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 pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica 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 grysikowa z kaszy mannej klopsik wieprzowy w sosie pomidorowo-ziółowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszy mannej klopsik wieprzowy w sosie pomidorowo-ziółowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem (banan – oddział położniczy) * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszy mannej klopsik wieprzowy w sosie pomidorowo-ziółowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszy mannej klopsik wieprzowy w sosie pomidorowo-ziółowym sałata lodowa z jogurtem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszy mannej zmiksowana z klopsikiem wieprzowym, marchewką, 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. szynka z piersi indyka sałata, masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata, masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem marchwianka z ziemniakami zmiksowana ze schabem wieprzowym, 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 1960kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 17g Węglowodany 280g w tym cukry proste 25g Błonnik 23g Sól 5g	Energia 1997kcal 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					
04.11.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa sałata masowa, 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, ogórek zielony jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem z przetartych malin * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy twarożek rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiksowany z mlekiem i musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszona z cukinią fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszona z cukinią fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszona z cukinią surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony zmiksowany z bitką schabową, marchewką, selerem, ziemniakami z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony 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 schab pieczony 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. schab pieczony sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem pomidorowa z makaronem zmiksowana ze zrazem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2127kcal	Energia	2100kcal	Energia	2107kcal	Energia	2050kcal	Energia	1928kcal
		Białko	94g	Białko	92g	Białko	94g	Białko	91g	Białko	105g
Tłuszcz ogółem		59g	Tłuszcz ogółem	53g	Tłuszcz ogółem	47g	Tłuszcz ogółem	58g	Tłuszcz ogółem	60g	
w tym NKT		22g	w tym NKT	22g	w tym NKT	18g	w tym NKT	21g	w tym NKT	22g	
Węglowodany		309g	Węglowodany	284g	Węglowodany	298g	Węglowodany	285g	Węglowodany	260g	
w tym cukry proste		44g	w tym cukry proste	38g	w tym cukry proste	39g	w tym cukry proste	35g	w tym cukry proste	47g	
Błonnik		35g	Błonnik	24g	Błonnik	24g	Błonnik	36g	Błonnik	22g	
Sól		5g	Sól	4,3g	Sól	4,5g	Sól	4,9g	Sól	1,8g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
05.11.2024 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka gruszka * 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 parzona sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska krakowska parzona sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i mussem z przetartych borówek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski rzodkiewka * 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 rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, mussem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy jarzynowa z kalafiolem, fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wołowa duszona w jarzynach buraczki z jabłkiem kasza bulgur * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wołowa duszona w jarzynach buraczki z jabłkiem kasza bulgur * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z kalafiolem, fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakami bitka wołowa duszona w jarzynach buraczki z jabłkiem kasza bulgur * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy bulgur zmiksowany 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka 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, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2200kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 25g Węglowodany 323g w tym cukry proste 41g Błonnik 35g Sól 5g	Energia 2128kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 57g w tym NKT 25g Węglowodany 311g w tym cukry proste 45g Błonnik 25g Sól 5g	Energia 2096kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 14g Węglowodany 337g w tym cukry proste 50g Błonnik 24g Sól 5,1g	Energia 2120kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 289g w tym cukry proste 30g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1959kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 16g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g 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					
06.11.2024 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka banan * 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 banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry banan * 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 zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmiksowany z musem z banana 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 gotowane ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią sałata lodowa z sosem jogurtowym ryż biały * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią sałata lodowa z sosem jogurtowym ryż biały * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią sałata lodowa z sosem jogurtowym ryż brązowy * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z indyka, ryżem, 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 szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka 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 szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry 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 szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry 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 szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka 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 zmiksowany z łopatką wieprzową, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2329kcal	Energia	2035kcal	Energia	2029kcalg	Energia	2060kcal	Energia	1918kcal
		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
07.11.2024 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa, 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 sałata masłowa, pomidor gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski rzodkiewka * 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 rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy grochówka pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym marchewka mini kasza jęczmienna na sypko * 1, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony schab gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora b/skóry z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony schab gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora b/skóry z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony schab gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowanymi z bitką schabową, 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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami zmiksowanymi z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2186kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 30g Węglowodany 291g w tym cukry proste 36g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2021kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 26g Węglowodany 272g w tym cukry proste 32g Błonnik 24g Sól 4,9g	Energia 1955kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 272g w tym cukry proste 32g Błonnik 25g Sól 4,9g	Energia 1947kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 59g w tym NKT 26g Węglowodany 264g w tym cukry proste 24g Błonnik 27g Sól 5g	Energia 1925kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 25g Węglowodany 245g w tym cukry proste 23g Błonnik 22g 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
08.11.2024 r. piątek	Śniadanie 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 muszem 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 muszem 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 kiszonej 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 filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowym brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grycikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowym brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowym brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy zupa z cukinii 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 biały półtłusty, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy laskowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, 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 półtłusty, miód pszczeli 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 półtłusty, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy laskowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem grycikowa 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 1960kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 21g Węglowodany 287g w tym cukry proste 32g Błonnik 23g Sól 3g	Energia 1953kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 307g w tym cukry proste 30g Błonnik 25g Sól 3,8g	Energia 1900kcal 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					
09.11.2024 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki żytnie na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki żytnie na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki żytnie na mleku bułka paryska szynka wieprzowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki żytnie krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki żytnie na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i muszem z przetartych truskawek. *1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, ryż biały zmiksowany z muszem z borówek i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ryż brązowy * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakami kurczak gotowany surówka z marchewki i jabłka ryż biały (banan – oddział położniczy) * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakami kurczak gotowany surówka z marchewki i jabłka ryż biały * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ryż brązowy * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami 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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewka 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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewka 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 pietruszki zmiksowana z szynką wieprzową, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2094kcal	Energia	2066kcal	Energia	1980kcal	Energia	1945kcal	Energia	1900kcal
		Białko	105g	Białko	92g	Białko	92g	Białko	96g	Białko	86g
Tłuszcz ogółem		66g	Tłuszcz ogółem	59g	Tłuszcz ogółem	45g	Tłuszcz ogółem	61g	Tłuszcz ogółem	53g	
w tym NKT		26g	w tym NKT	24g	w tym NKT	15 g	w tym NKT	24g	w tym NKT	18g	
Węglowodany		300g	Węglowodany	312g	Węglowodany	312g	Węglowodany	258g	Węglowodany	263g	
w tym cukry proste		28g	w tym cukry proste	30g	w tym cukry proste	30g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	31g	
Błonnik		32g	Błonnik	24g	Błonnik	24g	Błonnik	33g	Błonnik	20g	
Sól	5,5g	Sól	5,7g	Sól	5,6g	Sól	5g	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
10.11.2024 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska schab pieczony pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 jajko na twardo sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtusty * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy jajko na twardo 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 zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z selera z ogórkiem kiszonym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z selera z ogórkiem kiszonym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z bitką 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 graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska 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. krakowska 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 krakowska 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. krakowska 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 marchwianka z ziemniakami zmiksowana z jajkiem, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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 1988kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 297g w tym cukry proste 4g 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

Jadłospis sporządziła mgr inż. Katarzyna Zielnińska - specjalista ds. żywienia i dietetyki

***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