

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 GRUDNIA DO 10 GRUDNIA 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					
01.12.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony w ziołach 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 schab pieczony w ziołach sałata masłowa, 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 w ziołach sałata masłowa, pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetrzanych malin * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu fromage rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i przetrzanych borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy jarzynowa z kalafiosem, fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakami pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym surówka z selera z ogórkiem kiszonym kasza bulgur na sypko * 1, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zraz wieprzowy gotowany w jarzynach buraczki kasza bulgur * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zraz wieprzowy gotowany w jarzynach buraczki kasza bulgur * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zraz wieprzowy gotowany w jarzynach surówka z selera z ogórkiem kiszonym kasza bulgur * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z bitką schabową, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego * 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, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 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 truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy bulgur zmiksowany z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2086kcal	Energia	1991kcal	Energia	1955kcal	Energia	1947kcal	Energia	1905kcal
		Białko	82g	Białko	85g	Białko	85g	Białko	87g	Białko	85g
Tłuszcz ogółem		79g	Tłuszcz ogółem	62g	Tłuszcz ogółem	55g	Tłuszcz ogółem	59g	Tłuszcz ogółem	67g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	26g	w tym NKT	21g	w tym NKT	26g	w tym NKT	25g	
Węglowodany		291g	Węglowodany	272g	Węglowodany	272g	Węglowodany	264g	Węglowodany	245g	
w tym cukry proste		36g	w tym cukry proste	32g	w tym cukry proste	32g	w tym cukry proste	24g	w tym cukry proste	23g	
Błonnik	31g	Błonnik	24g	Błonnik	25g	Błonnik	27g	Błonnik	22g		
Sól	5g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	5g	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					
02.12.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. ser żółty typu Gouda sałata masłowa, papryka pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska ser biały półtłusty sałata masłowa pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. ser biały półtłusty sałata masłowa, papryka grejpfrut * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiękowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych jagód. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni krakowska rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni krakowska pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni krakowska pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy krakowska rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiękowany z mlekiem i mussem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pieczarkowa z makaronem gołąbek w sosie pomidorowo- ziołowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym schab gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym schab gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym schab gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiękowana z pulpetem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 11					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  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. połudwica 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 połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy laskowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z kukuruczki zmiękowana ze schabem wieprzowym, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2175kcal	Energia	2095kcal	Energia	2076kcal	Energia	2096kcal	Energia	1985kcal
		Białko	100g	Białko	79g	Białko	79g	Białko	89g	Białko	85g
Tłuszcz ogółem		83g	Tłuszcz ogółem	62g	Tłuszcz ogółem	55g	Tłuszcz ogółem	75g	Tłuszcz ogółem	77g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	25g	w tym NKT	21g	w tym NKT	26g	w tym NKT	27g	
Węglowodany		313g	Węglowodany	283g	Węglowodany	283g	Węglowodany	265g	Węglowodany	198g	
w tym cukry proste		35g	w tym cukry proste	38g	w tym cukry proste	38g	w tym cukry proste	29g	w tym cukry proste	30g	
Błonnik		35g	Błonnik	21g	Błonnik	21g	Błonnik	36g	Błonnik	15g	
Sól		6g	Sól	4,8g	Sól	4,8g	Sól	5g	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					
03.12.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, papryka kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska schab pieczony w ziołach sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, papryka kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i mussem 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 pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z bananem i mussem z przetartych borówek 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 rzepakowym kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grycikowa z kaszą manną pulpet z kurczaka z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy grycikowa z kaszą manną pulpet z kurczaka z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grycikowa z kaszą manną zmiksowana z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, krakowska parzona 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. jajko na pół miękko, krakowska parzona 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 krakowska parzona 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, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, krakowska parzona 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z wołowiną, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2239kcal	Energia	2151kcal	Energia	2094kcal	Energia	2039kcal	Energia	1924kcal
		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	

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
04.12.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa roszponka, rzodkiewka mandarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry mandarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska szynka wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry mandarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa roszponka, rzodkiewka mandamka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno- żytni twarożek 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 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 strogonow z wołowiny z łazankami, papryką, pieczarkami i cebulą ryż biały z musem jabłkowo-gruszkowym sos jogurtowo-waniliowy * 1, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika kasza jagłana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika kasza jagłana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika kasza jagłana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony 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 graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 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 borówek * 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 borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z dyni zmiksowana z filetem z indyka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2189kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 298g w tym cukry proste 29g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2060kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 28g Błonnik 22g Sól 5g	Energia 2020kcal 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 1920kcal 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					
05.12.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor pomarańcza * 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 pomarańcza * 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 pomarańcza * 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, pomidor grejfrut * 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 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 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 kotlet de volaille surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wołowa gotowana w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wołowa gotowana w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik ryżu brązowego z ziemniakami bitka wołowa gotowana w jarzynach surówka z marchewki i jabłka kasza jęczmienna na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana 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 graham, kajzerka, 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 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 krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2112kcal	Energia	2108kcal	Energia	2084kcal	Energia	2029kcal	Energia	1907kcal
		Białko	95g	Białko	93g	Białko	94g	Białko	89g	Białko	113g
Tłuszcz ogółem		68g	Tłuszcz ogółem	63g	Tłuszcz ogółem	49g	Tłuszcz ogółem	70g	Tłuszcz ogółem	56g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	29g	w tym NKT	20g	w tym NKT	28g	w tym NKT	21g	
Węglowodany		305g	Węglowodany	290g	Węglowodany	290g	Węglowodany	265g	Węglowodany	228g	
w tym cukry proste		23g	w tym cukry proste	36g	w tym cukry proste	36g	w tym cukry proste	15g	w tym cukry proste	50g	
Błonnik		30g	Błonnik	26g	Błonnik	26g	Błonnik	32g	Błonnik	20g	
Sól	5g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	4,8g	Sól	1,8g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
06.12.2024 r.	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 wiejski sałata masłowa, papryka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, serek wiejski sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska serek wiejski sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 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 wiejski sałata masłowa, papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z banana * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna arbuz	woda mineralna arbuz	woda mineralna chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami panierowany filec z dorsza pieczony surówka z pora ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy zupa zacierkowa zmiksowana z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka masło 82% tł. ser biały półtłusty, dżem wiśniowy 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 ser biały półtłusty, dżem wiśniowy 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. ser biały półtłusty pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem jarzynowa z fasolką szparagową zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2061kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 34g Węglowodany 292g w tym cukry proste 39g Błonnik 37g Sól 5g	Energia 1975kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 28g Węglowodany 300g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 3,2g	Energia 1961kcal Białko 83g Tłuszcz ogółem 42g w tym NKT 20g Węglowodany 309g w tym cukry proste 40g Błonnik 26g Sól 3,2g	Energia 1983kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 71g w tym NKT 30g Węglowodany 283g w tym cukry proste 31g Błonnik 38g Sól 4g	Energia 1740kcal Białko 64g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 15g Węglowodany 238g w tym cukry proste 39g Błonnik 23g 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
07.12.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmięszowane 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 jogurt naturalny zmięszowany z białym serem i musem z borówek z dodatkiem zmieszanych 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 ziołach surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pałka z kurczaka gotowana sałata lodowa z jogurtem ziemniaki z koperkiem (banan oddział położniczy) * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pałka z kurczaka gotowana sałata lodowa z jogurtem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pałka z kurczaka gotowana sałata lodowa z jogurtem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zmięszowany z filetem z piersi kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka  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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmięszowana z kurczakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2097kcal 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 2065kcal Białko 105g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 16 g Węglowodany 297g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 5g	Energia 2010kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 263g w tym cukry proste 25g Błonnik 32g Sól 4,9g	Energia 1890kcal 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
08.12.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem jabłko * 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 jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 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 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 musem z banana 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 kapusty pekińskiej ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym mizeria z sosem jogurtowym 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor  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. 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 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy jaglanej zmiksowany z bitką schabową, 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 1990kcal 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
09.12.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. ser żółty, szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor mandarynka * 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 mandarynka * 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 mandarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z indyka sałata masłowa, pomidor grejpfrut * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiksowane 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 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 pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, jogurt naturalny zmiksowany z musem z przetartych borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami połędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z sałaty lodowej, rukoli, ogórka zielonego, papryki z prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegret kasza pęczak na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z cukinią fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z cukinią fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z cukinią surówka z sałaty lodowej, rukoli, ogórka zielonego, papryki z prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegret kasza pęczak na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z łopatką wieprzową, 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. schab pieczony sałata masłowa, papryka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek 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 borówek * 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 borówek * 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 borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy bulgur zmiksowany z gulaszem wieprzowym, 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 1912kcal 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
10.12.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejski pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska serek wiejski pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka grejfrut * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i muszem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony roszponka, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony roszponka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony roszponka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy schab pieczony roszponka, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna, chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z muszem z prażonych jabłek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym łosoś pieczony surówka z cykorii i pomarańczy ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną z pomidorami filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 4, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem grysikowa z kaszy mannej z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2108kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 299g w tym cukry proste 28g Błonnik 30g Sól 5,5g	Energia 2041kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 4,6g	Energia 2011kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 13g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 5,4g	Energia 2005kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 259g w tym cukry proste 21g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1907kcal Białko 62g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 18g Węglowodany 227g w tym cukry proste 35g Błonnik 18g Sól 1,4g

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

\*SUBSTANCJE I PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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*