

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 SIERPANIA DO 20 SIERPANIA 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
11.08.2024 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 * 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 * 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 * 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 * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 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 przetartych borówek 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 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 schab gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym kasza bulgur banan (oddział położniczy) * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym kasza bulgur * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym kasza bulgur * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiękowana 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 zmiękowany z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2086kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 30g Węglowodany 291g w tym cukry proste 36g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 1991kcal 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 1905kcal 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
12.08.2024 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiękowana z żółtkiem, masłem i musem 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 musem z banana 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, cukinią i papryką marchewka mini kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach fasolka szparagowa kasza jagłana * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach fasolka szparagowa kasza jagłana * 1, 9, 10	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą, cukinią i papryką marchewka mini al dente kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiękowana 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 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 cukinii zmiękowana z szynką wieprzową, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 7, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2175kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 83g w tym NKT 30g Węglowodany 313g w tym cukry proste 35g Błonnik 35g Sól 6g	Energia 2095kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 2076kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 2096kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 26g Węglowodany 265g w tym cukry proste 29g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1985kcal 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					
13.08.2024 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 arbuz * 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 arbuz * 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 arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, papryka arbuz * 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 barszcz czerwony panierowany filet z dorsza pieczony surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grycikowa 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 grycikowa 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 czerwony pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grycikowa z kaszą manna 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 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 barszcz czerwony zmiksowany z jajkiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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
14.08.2024 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 brzoskwinia * 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 brzoskwinia * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska szynka wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry brzoskwinia * 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 brzoskwinia * 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 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 barszcz czerwony z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika ryż biały * 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 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 rzepakowym 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 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 kartoflanka zmiksowana z filetem z kureczką, 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					
15.08.2024 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 banan * 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 banan * 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 banan * 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 banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetrartych 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 krupnik ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią surówka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza jęczmienna na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa gotowana z cukinią surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa gotowana z cukinią surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią surówka z sałaty lodowej, pomidora, rzodkiewki z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza jęczmienna na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z szynką wieprzową, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30; 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. 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 kurczakiem, 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					
16.08.2024 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 arbuz * 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 arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska serek wiejski 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 wiejski sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i mussem 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 mussem 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 filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy na sypko * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy na sypko * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	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 kartoflanka z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2061kcal	Energia	1975kcal	Energia	1961kcal	Energia	1983kcal	Energia	1740kcal
		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
17.08.2024 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 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 jogurt naturalny zmiśowany z białym serem i musem z borówek 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 surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z kurczaka duszony w sosie z zielonym groszkiem surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zmiśowany 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 zupa z dyni zmiśowana z kurczakiem, ziemniakami, 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 16g 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
18.08.2024 r.	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 przetartych 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 razowy połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z białym serem i mussem 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 mizeria z sosem śmietanowo- jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy 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 kartoflanka z pomidorami zmiksowana 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
19.08.2024 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 pszemno-żytni ser biały półtłusty ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszemno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszemny 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 z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z cukinią fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z cukinią fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	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 z pomidorami i z ziemniakami 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 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
20.08.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejski pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska serek wiejski pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka arbuz * 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 pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grycikowa z kaszą manną z pomidorami filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grycikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni 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 grycikowa 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

**\*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*