

**ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY**  
**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 WRZEŚNIA 2024 r**

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
11.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bulka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna gruszka	woda jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy rosół z makaronem kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1864kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>98g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>248g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>36g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,5g</td></tr> </table>	Energia	1864kcal	Białko	98g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	21g	Węglowodany	248g	w tym cukry proste	36g	Błonnik	27g	Sól	2,5g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1755kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>67g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>270g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>37g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1755kcal	Białko	67g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	21g	Węglowodany	270g	w tym cukry proste	37g	Błonnik	28g	Sól
Energia	1864kcal																																	
Białko	98g																																	
Tłuszcz ogółem	63g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	248g																																	
w tym cukry proste	36g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	2,5g																																	
Energia	1755kcal																																	
Białko	67g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	270g																																	
w tym cukry proste	37g																																	
Błonnik	28g																																	
Sól	3,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
12.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka roszponka, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bulka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka roszponka, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna arbuz	woda arbuz																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżem surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym * 1, 3, 6, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany z cukinią surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ryż biały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1780kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>85g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>55g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>261g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>35g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1780kcal	Białko	85g	Tłuszcz ogółem	55g	w tym NKT	17g	Węglowodany	261g	w tym cukry proste	35g	Błonnik	29g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1479kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>34g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>228g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>19g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1479kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	34g	w tym NKT	13g	Węglowodany	228g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1780kcal																																	
Białko	85g																																	
Tłuszcz ogółem	55g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	261g																																	
w tym cukry proste	35g																																	
Błonnik	29g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1479kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	34g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	228g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	4g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
13.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy jarzynowa z kalafiejem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek z dodatkami zmielonych orzechów włoskich * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na pół międko, sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1761kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>77g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>59g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>260g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>45g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,4g</td></tr> </table>	Energia	1761kcal	Białko	77g	Tłuszcz ogółem	59g	w tym NKT	23g	Węglowodany	260g	w tym cukry proste	45g	Błonnik	33g	Sól	2,4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1643kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>74g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>259g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>47g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,6g</td></tr> </table>	Energia	1643kcal	Białko	74g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	21g	Węglowodany	259g	w tym cukry proste	47g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1761kcal																																	
Białko	77g																																	
Tłuszcz ogółem	59g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	260g																																	
w tym cukry proste	45g																																	
Błonnik	33g																																	
Sól	2,4g																																	
Energia	1643kcal																																	
Białko	74g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	259g																																	
w tym cukry proste	47g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	2,6g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
14.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią sałata lodowa z sosem śmietanowo- jogurtowym kasza pęczak na sytko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym bitka wieprzowa gotowana w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana z dodatkami zmielonych migdałów * 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 banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1637kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>65g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>219g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1637kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	65g	w tym NKT	22g	Węglowodany	219g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	30g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1458kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>59g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>218g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>38g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,7g</td></tr> </table>	Energia	1458kcal	Białko	59g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	17g	Węglowodany	218g	w tym cukry proste	38g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1637kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	65g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	219g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1458kcal																																	
Białko	59g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	218g																																	
w tym cukry proste	38g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,7g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
15.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	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 bulka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowy surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1640kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>84g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>61g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>212g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1640kcal	Białko	84g	Tłuszcz ogółem	61g	w tym NKT	18g	Węglowodany	212g	w tym cukry proste	20g	Błonnik	27g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1577kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>73g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>50g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>227g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,2g</td></tr> </table>	Energia	1577kcal	Białko	73g	Tłuszcz ogółem	50g	w tym NKT	18g	Węglowodany	227g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1640kcal																																	
Białko	84g																																	
Tłuszcz ogółem	61g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	212g																																	
w tym cukry proste	20g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1577kcal																																	
Białko	73g																																	
Tłuszcz ogółem	50g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	227g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
16.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bulka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna nektarynka	woda mineralna nektarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach marchewka mini kasza bulgur * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach buraczki kasza jagłana * 1, 3, 7, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	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 borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka 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																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1761kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>70g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>64g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>252g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>42g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1761kcal	Białko	70g	Tłuszcz ogółem	64g	w tym NKT	22g	Węglowodany	252g	w tym cukry proste	42g	Błonnik	29g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1596kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>77g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>236g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1596kcal	Białko	77g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	17g	Węglowodany	236g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1761kcal																																	
Białko	70g																																	
Tłuszcz ogółem	64g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	252g																																	
w tym cukry proste	42g																																	
Błonnik	29g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1596kcal																																	
Białko	77g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	236g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	3,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
17.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna gruszka	woda jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora i papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem  * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zraz wołowy duszony w zjarzynach brokuł kasza bulgur  * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, papryka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin z dodatkiem zmieszanych orzechów laskowych  * 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 malin  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1874kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>82g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>58g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>285g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>48g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,4g</td></tr> </table>	Energia	1874kcal	Białko	82g	Tłuszcz ogółem	58g	w tym NKT	16g	Węglowodany	285g	w tym cukry proste	48g	Błonnik	32g	Sól	3,4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1510kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>38g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>238g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>50g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,1g</td></tr> </table>	Energia	1510kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	38g	w tym NKT	15g	Węglowodany	238g	w tym cukry proste	50g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1874kcal																																	
Białko	82g																																	
Tłuszcz ogółem	58g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	285g																																	
w tym cukry proste	48g																																	
Błonnik	32g																																	
Sól	3,4g																																	
Energia	1510kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	38g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	238g																																	
w tym cukry proste	50g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,1g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
18.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony roszponka, rzodkiewka  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony roszponka, pomidor bez skóry  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna arbuz	woda mineralna arbuz																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy strogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebulą ryż biały z musem jabłkowo-gruszkowym sos jogurtowo-waniliowy  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem filet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowa ziemniaki  * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód 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 z koperkiem i sokiem z cytryny szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  * 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1850kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>98g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>73g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>225g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,8g</td></tr> </table>	Energia	1850kcal	Białko	98g	Tłuszcz ogółem	73g	w tym NKT	23g	Węglowodany	225g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	27g	Sól	3,8g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1453kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>31g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>12g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>240g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1453kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	31g	w tym NKT	12g	Węglowodany	240g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1850kcal																																	
Białko	98g																																	
Tłuszcz ogółem	73g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	225g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,8g																																	
Energia	1453kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	31g																																	
w tym NKT	12g																																	
Węglowodany	240g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
19.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku bulka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna nektarynka	woda mineralna nektarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy fasolowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z cukinią surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret kasza jęczmienna * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek z dodatkiem zmielonych orzechów włoskich * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1658kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>83g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>233g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1658kcal	Białko	83g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	21g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	33g	Błonnik	30g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1621kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>70g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>258g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,5g</td></tr> </table>	Energia	1621kcal	Białko	70g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	16g	Węglowodany	258g	w tym cukry proste	33g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1658kcal																																	
Białko	83g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	33g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1621kcal																																	
Białko	70g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	258g																																	
w tym cukry proste	33g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	4,5g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
20.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. serek wiejski papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bulka paryska, masło 82% tł. serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami panierowany filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, dżem wiśniowy pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek z dodatkiem zmielonych orzechów laskowych * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1882kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>78g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>68g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>272g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,6g</td></tr> </table>	Energia	1882kcal	Białko	78g	Tłuszcz ogółem	68g	w tym NKT	27g	Węglowodany	272g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	34g	Sól	4,6g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1580kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>75g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>244g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Energia	1580kcal	Białko	75g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	21g	Węglowodany	244g	w tym cukry proste	34g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1882kcal																																	
Białko	78g																																	
Tłuszcz ogółem	68g																																	
w tym NKT	27g																																	
Węglowodany	272g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	34g																																	
Sól	4,6g																																	
Energia	1580kcal																																	
Białko	75g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	244g																																	
w tym cukry proste	34g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	2,3g																																	

**\*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	Gorczyca
11	Nasiona sezamu
12	Dwutlenek siarki
13	Łubin
14	Mięczaki

*Sporządziła mgr inż. Katarzyna Zielińska - specjalista ds. żywienia i dietetyki*