

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 WRZEŚNIA 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					
11.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski 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 twarożek rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy twarożek rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kasza jaglana na mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy rosół z makaronem kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 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, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30, 20:00-20:30	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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. 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 krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z kurczakiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2283kcal	Energia	2146kcal	Energia	2102kcal	Energia	2081kcal	Energia	1962kcal
		Białko	129g	Białko	87g	Białko	87g	Białko	94g	Białko	94g
Tłuszcz ogółem		82g	Tłuszcz ogółem	70g	Tłuszcz ogółem	63g	Tłuszcz ogółem	67g	Tłuszcz ogółem	75g	
w tym NKT		31g	w tym NKT	29g	w tym NKT	24 g	w tym NKT	25g	w tym NKT	27g	
Węglowodany		283g	Węglowodany	315g	Węglowodany	319g	Węglowodany	278g	Węglowodany	244g	
w tym cukry proste		40g	w tym cukry proste	33g	w tym cukry proste	33g	w tym cukry proste	32g	w tym cukry proste	38g	
Błonnik		30g	Błonnik	28g	Błonnik	28g	Błonnik	33g	Błonnik	17g	
Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	1,5g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
12.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka roszponka, ogórek zielony arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masowa, pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masowa, pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski 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 papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżem surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym * 1, 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, 11	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, 11	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 brązowy * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z gulaszem wieprzowym, 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 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 bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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	herbata owocowa chleb razowy, 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 barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2089kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 298g w tym cukry proste 29g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2040kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 28g Błonnik 22g Sól 5g	Energia 1990kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 304g w tym cukry proste 28g Błonnik 20g Sól 5g	Energia 2052kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 282g w tym cukry proste 26g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1940kcal 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					
13.09.2024 r.	Sniadanie 8:00-8:30	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	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko 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 zmiksowane z żółtkiem, masłem i mussem z malin.* 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser żółty typu Gouda sałata masłowa banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni dżem wiśniowy niskosłodzony banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni dżem wiśniowy niskosłodzony banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jabłko	woda mineralna chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z mussem z borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika *1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy jarzynowa z kalafiozem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z kalafiozem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszy manny zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selesem 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. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem marchwianka z ziemniakami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selesem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2339kcal	Energia	2151kcal	Energia	1998kcal	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
14.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	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	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i muszem z truskawek. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią sałata lodowa z sosem śmietanowo - jogurtowym kasza pęczak na sypko * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym bitka wieprzowa gotowana w jarzynach brokuł kasza jęczmienna (banan – oddział położniczy) * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym bitka wieprzowa gotowana w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza pęczak na sypko * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiksowana z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z cukinii zmiksowana z bitką wieprzową, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 7, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2275kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 83g w tym NKT 30g Węglowodany 313g w tym cukry proste 35g Błonnik 35g Sól 6g	Energia 2035kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 1976kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 1996kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 26g Węglowodany 265g w tym cukry proste 29g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1915kcal 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					
15.09.2024 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 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 kakao na mleku 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 mussem z przetrartych jagód. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kleik z płatków ryżowych zmiksowany z białym serem i mussem z jabłka prażonego 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, 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 ze szpinakiem w sosie pomidorowym fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połędwica 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. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 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	2200kcal	Energia	2054kcal	Energia	1980kcal	Energia	1997kcal	Energia	2067kcal
		Białko	104g	Białko	92g	Białko	91g	Białko	91g	Białko	114g
Tłuszcz ogółem		76g	Tłuszcz ogółem	66g	Tłuszcz ogółem	52g	Tłuszcz ogółem	79g	Tłuszcz ogółem	79g	
w tym NKT		26g	w tym NKT	27g	w tym NKT	17g	w tym NKT	28g	w tym NKT	26g	
Węglowodany		297g	Węglowodany	285g	Węglowodany	280g	Węglowodany	254g	Węglowodany	243g	
w tym cukry proste		26g	w tym cukry proste	29g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	23g	w tym cukry proste	34g	
Błonnik		31g	Błonnik	23g	Błonnik	23g	Błonnik	32g	Błonnik	21g	
Sól		6g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	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					
16.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka, nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe 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 ogórek zielony * 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 typy fromage ogórek zielony * 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 kapuśniak z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach marchewka mini kasza bulgur na sypko * 1, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach buraczki kasza jaglana * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach buraczki kasza jaglana * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach buraczki kasza jaglana * 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, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i 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, rzodkiewka 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 z ziemniakami zmiksowany z bitką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2096kcal	Energia	1981kcal	Energia	1935kcal	Energia	1997kcal	Energia	1915kcal
		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
17.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. krakowska parzona pomidor gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. krakowska parzona pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska krakowska parzona pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, chleb razowy masło 82% tł. krakowska parzona pomidor gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmięksona z masłem, żółtkiem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na twardo sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kleik z płatków ryżowych zmięksony z jogurtem naturalnym, musem z przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zraz wołowy duszony w jarzynach brokuł kasza bulgur * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zraz wołowy duszony w jarzynach brokuł kasza bulgur * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami zmięksona z filetem z indyka, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin 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 malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połudwica wieprzowa 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem pomidorowa z makaronem zmięksona z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2200kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 25g Węglowodany 323g w tym cukry proste 41g Błonnik 37g Sól 5g	Energia 2098kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 57g w tym NKT 25g Węglowodany 311g w tym cukry proste 45g Błonnik 25g Sól 5g	Energia 2006kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 14g Węglowodany 337g w tym cukry proste 50g Błonnik 28g Sól 5,1g	Energia 2080kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 289g w tym cukry proste 30g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1983kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 16g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 28g 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					
18.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony roszponka, rzodkiewka arbuz * 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 arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska schab pieczony roszponka, pomidor bez skóry arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony roszponka, rzodkiewka arbuz * 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 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 razowy serek wiejski ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kleik z kaszy kukurydzianej zmiśowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy 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 z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy marchwianka z ryżem filet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy marchwianka z ryżem filet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiśowana z filetem z indyka, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem, chleb 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem marchwianka z ryżem zmiśowana z gulaszem wołowym, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2129kcal	Energia	2085kcal	Energia	1989kcalg	Energia	2060kcal	Energia	1930kcal
		Białko	110g	Białko	86g	Białko	87g	Białko	82g	Białko	88g
Tłuszcz ogółem		88g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	38g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	49g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	19g	w tym NKT	14 g	w tym NKT	18g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		299g	Węglowodany	292g	Węglowodany	305g	Węglowodany	283g	Węglowodany	265g	
w tym cukry proste		42g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	24g	w tym cukry proste	33g	
Błonnik		32g	Błonnik	25g	Błonnik	26g	Błonnik	34g	Błonnik	25g	
Sól	5g	Sól	4,6g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	1,5g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
19.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż biały na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych borówek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser żółty typu Gouda 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, kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z mussem z truskawek i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy fasolowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami gulasz wieprzowy gotowany z cukinią surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret kasza jęczmienna * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami gulasz wieprzowy gotowany z cukinią surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret kasza jęczmienna * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami, ziemniakami zmiksowana z gulaszem wołowym, 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 truskawek orzechy włoskie * 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 truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połudwica 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z pietruszki zmiksowana z gulaszem wieprzowym, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2094kcal Białko 105g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 26g Węglowodany 300g w tym cukry proste 28g Błonnik 32g Sól 5,5g	Energia 2066kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 59g w tym NKT 24g Węglowodany 312g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 5,7g	Energia 1940kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 45g w tym NKT 15g Węglowodany 312g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 5,6g	Energia 1945kcal Białko 96g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 24g Węglowodany 258g w tym cukry proste 25g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1920kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 53g w tym NKT 18g Węglowodany 263g w tym cukry proste 31g Błonnik 20g 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				
20.09.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejski pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska serek wiejski 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. serek wiejski papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych jagód * 1, 3, 7				
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z mussem 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 panierowany filec z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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, kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 4, 9, 10				
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, pomidor dżem wiśniowy niskosłodzony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka masło 82% tł. twarożek, pomidor bez skóry dżem wiśniowy niskosłodzony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka twarożek, pomidor bez skóry dżem wiśniowy niskosłodzony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. twarożek pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek orzechy laskowe * 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 Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2161kcal 84g 77g 34g 292g 39g 37g 5g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2085kcal 86g 58g 28g 300g 36g 26g 3,2g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2011kcal 83g 42g 20g 309g 40g 26g 3,2g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2040kcal 87g 71g 30g 283g 31g 38g 4g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól

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

SYMBOL	SUBSTANCJA
1	Gluten
2	Skorupiaki
3	Jaja
4	Ryby
5	Orzeszki ziemne
6	Soja
7	Mleko
8	Orzechy
9	Seler
10	Gorzycza
11	Nasiona sezamu
12	Dwutlenek siarki
13	Łubin
14	Mięczaki

Sporządziła mgr inż. Katarzyna Zielinska - specjalista ds. żywienia i dietetyki