

ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY
JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 PAŹDZIERNIKA 2024 r

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
11.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	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 białej kapusty z prażonymi nasionami słonecznika z olejem rzepakowym 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 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																															
	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																															
12.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami indyk duszony z soczewicą, cukinią i papryką w pomidorach surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 7, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka 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. twarożek, krakowska parzona 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																															
13.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony w jarzynach surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 7, 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, 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 bulka 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																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1779kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>77g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>58g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>261g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,2g</td></tr> </table>	Energia	1779kcal	Białko	77g	Tłuszcz ogółem	58g	w tym NKT	24g	Węglowodany	261g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	26g	Sól	4,2g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1593kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>74g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>49g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>236g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>43g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,7g</td></tr> </table>	Energia	1593kcal	Białko	74g	Tłuszcz ogółem	49g	w tym NKT	23g	Węglowodany	236g	w tym cukry proste	43g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1779kcal																																	
Białko	77g																																	
Tłuszcz ogółem	58g																																	
w tym NKT	24g																																	
Węglowodany	261g																																	
w tym cukry proste	28g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	4,2g																																	
Energia	1593kcal																																	
Białko	74g																																	
Tłuszcz ogółem	49g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	236g																																	
w tym cukry proste	43g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	3,7g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
14.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż 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 gruszka	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy gryszkowa z kaszą manną z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, schab pieczony sałata masłowa, pomidor woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1642kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>76g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>230g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,5g</td></tr> </table>	Energia	1642kcal	Białko	76g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	17g	Węglowodany	230g	w tym cukry proste	30g	Błonnik	26g	Sól	3,5g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1490kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>39g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>234g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,7g</td></tr> </table>	Energia	1490kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	39g	w tym NKT	15g	Węglowodany	234g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1642kcal																																	
Białko	76g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	230g																																	
w tym cukry proste	30g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	3,5g																																	
Energia	1490kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	39g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	234g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	2,7g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
15.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa 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 strogonow z wołowiny z łazankami, papryką, pieczarkami i cebulą ryż biały z musem jabłkowo-gruszkowym sos jogurtowo-waniliowy * 1, 3, 6, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek 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 truskawek * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1661kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>233g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>45g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,8g</td></tr> </table>	Energia	1661kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	18g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	45g	Błonnik	27g	Sól	4,8g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1603kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>76g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>48g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>232g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>38g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>19g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,2g</td></tr> </table>	Energia	1603kcal	Białko	76g	Tłuszcz ogółem	48g	w tym NKT	16g	Węglowodany	232g	w tym cukry proste	38g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1661kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	45g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	4,8g																																	
Energia	1603kcal																																	
Białko	76g																																	
Tłuszcz ogółem	48g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	232g																																	
w tym cukry proste	38g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	3,2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
16.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony roszponka, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy rosół z makaronem kotlet de volaille surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami filet z indyka gotowany z cukinią fasolka szparagowa kasza jaglana * 1, 7, 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, szynka 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. ser biały półtłusty, szynka 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>1727kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>68g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>62g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>250g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>51g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,4g</td></tr> </table>	Energia	1727kcal	Białko	68g	Tłuszcz ogółem	62g	w tym NKT	22g	Węglowodany	250g	w tym cukry proste	51g	Błonnik	30g	Sól	3,4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1476kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>36g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>235g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>45g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1476kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	36g	w tym NKT	13g	Węglowodany	235g	w tym cukry proste	45g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1727kcal																																	
Białko	68g																																	
Tłuszcz ogółem	62g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	250g																																	
w tym cukry proste	51g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	3,4g																																	
Energia	1476kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	36g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	235g																																	
w tym cukry proste	45g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
17.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bulka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, 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 grochówka z ziemniakami połudwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej pulpet z kurczaka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowym buraczki gotowane 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. schab pieczony sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony 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>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																															
18.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, serek wiejski sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bulka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękkie, serek wiejski sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	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																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pieczarkowa z makaronem panierowany filet 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 filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 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, ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 5, 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																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
19.10.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bulka 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 barszcz czerwony z ziemniakami sos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukinią brokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymi makaron pełnoziarnisty * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza bulgur * 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. krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód migdały * 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>1772kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>75g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>250g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1772kcal	Białko	75g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	20g	Węglowodany	250g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	26g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1562kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>63g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>51g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>233g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>42g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,6g</td></tr> </table>	Energia	1562kcal	Białko	63g	Tłuszcz ogółem	51g	w tym NKT	18g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	42g	Błonnik	22g	Sól
Energia	1772kcal																																	
Białko	75g																																	
Tłuszcz ogółem	63g																																	
w tym NKT	20g																																	
Węglowodany	250g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1562kcal																																	
Białko	63g																																	
Tłuszcz ogółem	51g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	42g																																	
Błonnik	22g																																	
Sól	3,6g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
20.10.2024 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 selera z ogórkiem kiszonym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka 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. serek naturalny, poledwica wieprzowa sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny, poledwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek jogurt naturalny * 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																																	

***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