

ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY
JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 LISTOPADA 2023 r

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
11.11.2023 r. sobota	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna mandarynka	woda mandarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony w jarzynach surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem kasza gryczana biała na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 3, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kajzerka, masło 82% tł. twarożek i 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																															
12.11.2023 r. niedziela	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, połówka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, połówka 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 zacierkowa z ziemniakami indyk duszony z soczewicą, cukinią i papryką w pomidorach surówka z sałaty lodowej, pomidora, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty, 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 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		
13.11.2023 r. poniedziałek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż 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 jabłko	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 ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza gotowany w sosie koperkowo-cytrynowym surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10		
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, ogonówka wieprzowa 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 kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11		
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	1642kcal	Energia	1490kcal
		Białko	76g	Białko	72g
Tłuszcz ogółem		56g	Tłuszcz ogółem	39g	
w tym NKT		17g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		230g	Węglowodany	234g	
w tym cukry proste		30g	w tym cukry proste	32g	
Błonnik		26g	Błonnik	24g	
Sól	3,5g	Sól	2,7g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna		
14.11.2023 r. wtorek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. polędwica 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. polędwica 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 kapuśniak z ziemniakami schab pieczony, sos żurawinowy surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza bulgur na sypko * 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 razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem 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	Energia	1661kcal	Energia	1603kcal
		Białko	80g	Białko	76g
Tłuszcz ogółem		56g	Tłuszcz ogółem	48g	
w tym NKT		18g	w tym NKT	16g	
Węglowodany		233g	Węglowodany	232g	
w tym cukry proste		45g	w tym cukry proste	38g	
Błonnik		27g	Błonnik	19g	
Sól	4,8g	Sól	3,2g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
15.11.2023 r. środa	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. dżem, szynka konserwowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka paryska, masło 82% tł. dżem, szynka konserwowa sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna mandarynka	woda mineralna mandarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z selera i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach buraczki kasza jaglana * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, masło 82% tł. ser biały, 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 kajzerka, masło 82% tł. ser biały, 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>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																															
16.11.2023 r. czwartek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. ser żółty, polędwica wieprzowa roszponka, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bulka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowa 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 fasolowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką kalafior kasza gryczana na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-zielonym 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 razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem 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>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																															
17.11.2023 r. piątek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana z płatkami migdałowymi * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 7																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami pieczony filet z dorsza po grecku z warzywami surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsz gotowany w kremowym sosie z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, masło 82% tł. ser żółty sałata masłowa, pomidor woda mineralna jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor bez skóry woda mineralna jabłko gotowane * 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																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
18.11.2023 r. sobota	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb pszenny, 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 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 mandarynka	woda mineralna mandarynka																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami 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 pomidorami z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią buraczki z jabłkiem kasza bulgur * 1, 3, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem 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																															
19.11.2023 r. niedziela	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	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 czerwonej kapusty z olejem 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, 8, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, masło 82% tł. połędwica drobiowa surówka z sałaty, pomidora i fety z nasionami słonecznika z olejem woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kajzerka, masło 82% tł. połędwica drobiowa surówka z sałaty, pomidora i fety z nasionami słonecznika z olejem (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone) 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																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
20.11.2023 r. poniedziałek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połędwica 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 rosół z makaronem kotlet mielony buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb razowy, masło 82% tł. dorsz gotowany z warzywami po grecku szynka wieprzowa, sałata masłowa woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kajzerka, masło 82% tł. dorsz gotowany z warzywami po grecku szynka wieprzowa, sałata masłowa woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 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>33g</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	33g	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>32g</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	32g	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	33g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,8g																																	
Energia	1453kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	32g																																	
w tym NKT	12g																																	
Węglowodany	240g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,3g																																	

***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