

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 LISTOPADA DO 20 LISTOPADA 2023 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
11.11.2023 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	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	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka konserwowa sałata masowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, rzodkiewka I, V * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem z prażonych jabłek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w warzywnach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w warzywnach ryż biały * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z wołowiną, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka, 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 bułka paryska, 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka 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	herbata owocowa 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 zacierkowa z ziemniakami zmiksowana 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 1960kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 28g Błonnik 22g Sól 5g	Energia 1860kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 304g w tym cukry proste 28g Błonnik 20g Sól 5g	Energia 2012kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 282g w tym cukry proste 26g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1770kcal 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
12.11.2023 r. niedziela	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage połudwica 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 połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska serek naturalny typu fromage połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage połudwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny 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 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 zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	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 zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z indykiem, 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 razowy, kajzerka, 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z wołowiną, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2112kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 30g Węglowodany 305g w tym cukry proste 23g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2008kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 29g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1884kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 20g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1929kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 15g Błonnik 32g Sól 4,8g	Energia 1807kcal Białko 113g Tłuszcz ogółem 56g w tym NKT 21g Węglowodany 228g w tym cukry proste 50g Błonnik 20g 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
13.11.2023 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	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	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny krakowska parzona pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny krakowska parzona pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny krakowska parzona pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy krakowska parzona pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna, chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z prażonych jabłek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną z pomidorami filet z dorsza gotowany w sosie koperkowo-cytrynowym surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	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	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza gotowany w sosie koperkowo-cytrynowym surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 4, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, ogonówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem grysikowa z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2108kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 299g w tym cukry proste 28g Błonnik 30g Sól 5,5g	Energia 1861kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 4,6g	Energia 1891kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 13g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 5,4g	Energia 1705kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 259g w tym cukry proste 21g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1582kcal Białko 62g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 18g Węglowodany 227g w tym cukry proste 35g Błonnik 18g Sól 1,4g

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. 11. 2023 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb pszenny, 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	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiiksowana z żółtkiem, masłem i muszem z banana * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny 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 jogurt naturalny zmiiksowany z białym serem z muszem z przetartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	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, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza bulgur * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zmiiksowana ze schabem 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 razowy, kajzerka, 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem marchwianka zmiiksowana z kurczakiem, ziemniakiem, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 1979kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 25g Węglowodany 273g w tym cukry proste 31g Błonnik 30g Sól 6g	Energia 1924kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 23g Węglowodany 268g w tym cukry proste 24g Błonnik 20g Sól 4,4g	Energia 1817kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 14 g Węglowodany 272g w tym cukry proste 29g Błonnik 20g Sól 4,4g	Energia 1769kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 21g Węglowodany 234g w tym cukry proste 15g Błonnik 29g Sól 5,1g	Energia 1809kcal Białko 107g Tłuszcz ogółem 64g w tym NKT 22g Węglowodany 211g w tym cukry proste 35g Błonnik 13g Sól 1,4g

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. 11.2023 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	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 bułka paryska, masło 82% tł. dżem, szynka konserwowa sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska dżem, szynka konserwowa sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb razowy, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy szynka konserwowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna budyń mleczny z mussem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	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 na ciepło kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach buraczki na ciepło kasza jaglana * 1, 9, 10	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 zmiksowany z kurczakiem, cukinią, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana z szynką wieprzową, burakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2210kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 28g Węglowodany 327g w tym cukry proste 55g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 1908kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 297g w tym cukry proste 4g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1860kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 43g w tym NKT 15g Węglowodany 301g w tym cukry proste 53g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1952kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 28g Węglowodany 271g w tym cukry proste 29g Błonnik 35g Sól 5g	Energia 1974kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 29g Węglowodany 226g w tym cukry proste 36g Błonnik 20g Sól 1,4g

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
16.11.2023 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	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 bułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska polędwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowa roszponka, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 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 pszenny ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, ryż biały zmiksowany z jabłkiem prażonym 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 kalafior kasza gryczana na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziółowym fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziółowym fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy fasolowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z papryką kalafior kasza gryczana na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej zmiksowany z pulpetem z indyka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka, 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 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 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa 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 zupa z pietruszki zmiksowana z wołowiną, 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 1845kcal Białko 96g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 24g Węglowodany 258g w tym cukry proste 25g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1800kcal 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
17.11.2023 r. piątek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 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, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana z płatkami migdałowymi * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 7	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 7	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana z płatkami migdałowymi * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami pieczony filec z dorsza po grecku z warzywami surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko * 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza gotowany w kremowym sosie z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filec z dorsza gotowany w kremowym sosie z dyni brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami pieczony filec z dorsza po grecku z warzywami surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko * 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z dorsza, 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 razowy, kajzerka masło 82% tł. ser żółty sałata masłowa, pomidor woda mineralna jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka masło 82% tł. ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ser biały półtłusty sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor woda mineralna jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2061kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 34g Węglowodany 292g w tym cukry proste 39g Błonnik 37g Sól 5g	Energia 1975kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 28g Węglowodany 300g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 3,2g	Energia 1861kcal Białko 83g Tłuszcz ogółem 42g w tym NKT 20g Węglowodany 309g w tym cukry proste 40g Błonnik 26g Sól 3,2g	Energia 1983kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 71g w tym NKT 30g Węglowodany 283g w tym cukry proste 31g Błonnik 38g Sól 4g	Energia 1540kcal Białko 64g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 15g Węglowodany 238g w tym cukry proste 39g Błonnik 23g 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
18.11.2023 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	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	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku 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 zmiśkowane z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	chleb pszenny ser biały pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiśkowany z mlekiem, mussem z banana i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i 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 i z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią buraczki z jabłkiem kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią buraczki z jabłkiem kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i 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 zmiśkowana z szynką wieprzową, marchewką, cukinią, selerem, ziemniakiem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka bułka paryska, kajzerka, 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona 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 krakowska parzona 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. 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 krupnik z kaszy bulgur z ziemniakami zmiśkowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2158kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 76g w tym NKT 28g Węglowodany 302g w tym cukry proste 24g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2034kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 65g w tym NKT 27g Węglowodany 299g w tym cukry proste 36g Błonnik 24g Sól 4,8g	Energia kcal Białko g Tłuszcz ogółem g w tym NKT g Węglowodany g w tym cukry proste g Błonnik g Sól g	Energia 1946kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 27g Węglowodany 261g w tym cukry proste 25g Błonnik 30g Sól 4,8g	Energia 2108kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 89g w tym NKT 31g Węglowodany 258g w tym cukry proste 37g Błonnik 24g Sól 1,2g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
19.11.2023 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	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 bulka paryska II-IV, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry II-IV * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka paryska II-IV twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem mleko chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetrartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z białym serem, 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 czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wiep. ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wiep. ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym klopsik wiep. ze szpinakiem w sosie koperkowym surówka z czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem zmiksowana z klopsikiem wieprzowym, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30; 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb razowy, kajzerka 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 bulka paryska, 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 * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka 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 * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa 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 kartoflanka z pomidorami zmiksowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2191kcal Białko 107g Tłuszcz ogółem 76g w tym NKT 26g Węglowodany 297g w tym cukry proste 26g Błonnik 31g Sól 6g	Energia 2024kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 26g Węglowodany 285g w tym cukry proste 29g Błonnik 23g Sól 5g	Energia 1880kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 17 g Węglowodany 280g w tym cukry proste 25g Błonnik 23g Sól 4,9g	Energia 1977kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 28g Węglowodany 254g w tym cukry proste 22g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 2067kcal Białko 110g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 25g Węglowodany 243g w tym cukry proste 34g Błonnik 21g Sól 1,2g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
20.11.2023 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb pszenny, masło 82% tł. południca 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. południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb razowy, masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, rzodkiew biała * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu fromage pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmiksowany 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 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	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z indykiem, 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 razowy, kajzerka, masło 82% tł. dorsz gotowany po grecku z warzywami 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. dorsz gotowany po grecku z warzywami szynka wieprzowa, sałata masłowa woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka dorsz gotowany po grecku z warzywami szynka wieprzowa, sałata masłowa woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. dorsz gotowany, sur. z marchewki i jabłka z olejem 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 krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 4, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2329kcal Białko 112g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 30g Węglowodany 299g w tym cukry proste 42g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 1835kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 19g Węglowodany 292g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 4,6g	Energia 1829kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 305g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1759kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 18g Węglowodany 283g w tym cukry proste 24g Błonnik 34g Sól 4,8g	Energia 1768kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 15g Węglowodany 265g w tym cukry proste 34g Błonnik 24g Sól 1,5g

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

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

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