

ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY
JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 LISTOPADA 2024 r

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
11.11.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. południca 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. południca 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 pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszonaw jarzynach surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem nasion słonecznika kasza bulgur * 1, 3, 6, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika kasza bulgur * 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 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, 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																															
12.11.2024 r. wtorek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa 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 wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna jabłko	woda jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ryba po grecku z warzywami surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem białym filet z dorsza pieczony brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. południca wieprzowa 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. południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1780kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>85g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>55g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>261g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>35g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1780kcal	Białko	85g	Tłuszcz ogółem	55g	w tym NKT	17g	Węglowodany	261g	w tym cukry proste	35g	Błonnik	29g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1479kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>34g</td></tr> <tr><td> w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>228g</td></tr> <tr><td> w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>19g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1479kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	34g	w tym NKT	13g	Węglowodany	228g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1780kcal																																	
Białko	85g																																	
Tłuszcz ogółem	55g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	261g																																	
w tym cukry proste	35g																																	
Błonnik	29g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1479kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	34g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	228g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	4g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
13.11.2024 r. środa	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczyporkiem, krakowska sałata masłowa, papryka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 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 fasolowa z ziemniakami kotlet de volaille surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami gulasz wołowy surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym kasza jęczmienna * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1462kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>79g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>44g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>210g</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>3,5g</td></tr> </table>	Energia	1462kcal	Białko	79g	Tłuszcz ogółem	44g	w tym NKT	15g	Węglowodany	210g	w tym cukry proste	28g	Błonnik	26g	Sól	3,5g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1643kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>87g</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>230g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>35g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,6g</td></tr> </table>	Energia	1643kcal	Białko	87g	Tłuszcz ogółem	51g	w tym NKT	18g	Węglowodany	230g	w tym cukry proste	35g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1462kcal																																	
Białko	79g																																	
Tłuszcz ogółem	44g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	210g																																	
w tym cukry proste	28g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	3,5g																																	
Energia	1643kcal																																	
Białko	87g																																	
Tłuszcz ogółem	51g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	230g																																	
w tym cukry proste	35g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	3,6g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
14.11.2024 r. czwartek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy kapuśniak połędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1637kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>65g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>219g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1637kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	65g	w tym NKT	22g	Węglowodany	219g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	30g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1458kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>59g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>218g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>38g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,7g</td></tr> </table>	Energia	1458kcal	Białko	59g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	17g	Węglowodany	218g	w tym cukry proste	38g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1637kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	65g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	219g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1458kcal																																	
Białko	59g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	218g																																	
w tym cukry proste	38g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,7g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
15.11.2024 r. piątek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna pomarańcza	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy barszcz ukraiński z kalafiem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek 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 miętko, 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																															
16.11.2024 r. sobota	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna 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 banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ryż biały na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka konserwowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1864kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>98g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>248g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>36g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,5g</td></tr> </table>	Energia	1864kcal	Białko	98g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	21g	Węglowodany	248g	w tym cukry proste	36g	Błonnik	27g	Sól	2,5g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1755kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>67g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>56g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>270g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>37g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1755kcal	Białko	67g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	21g	Węglowodany	270g	w tym cukry proste	37g	Błonnik	28g	Sól
Energia	1864kcal																																	
Białko	98g																																	
Tłuszcz ogółem	63g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	248g																																	
w tym cukry proste	36g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	2,5g																																	
Energia	1755kcal																																	
Białko	67g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	270g																																	
w tym cukry proste	37g																																	
Błonnik	28g																																	
Sól	3,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
17.11.2024 r. niedziela	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane 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 owsiane 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 jabłko	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy zacierkowa 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 fasolka szparagowa kasza jagłana * 1, 3, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy laskowe * 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 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																															
18.11.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzdokiewka * 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 banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym kotlet schabowy bigos z kiszonej kapusty ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem schab gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 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, krakowska 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska 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																															
19.11.2024 r. wtorek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. południca wieprzowa roszponka, rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bulka paryska, masło 82% tł. południca wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna kiwi	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy rosół z makaronem kotlet mielony buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią brokuł ryż biały * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. dorsz pieczony w sosie cytrynowo - koperkowym szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. dorsz pieczony w sosie cytrynowo - koperkowym szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret 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>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,8g</td></tr> </table>	Energia	1850kcal	Białko	98g	Tłuszcz ogółem	73g	w tym NKT	23g	Węglowodany	225g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	27g	Sól	3,8g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1453kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>31g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>12g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>240g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1453kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	31g	w tym NKT	12g	Węglowodany	240g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1850kcal																																	
Białko	98g																																	
Tłuszcz ogółem	73g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	225g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,8g																																	
Energia	1453kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	31g																																	
w tym NKT	12g																																	
Węglowodany	240g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
20.11.2024 r. środa	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem sałata masłowa, papryka * 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 sałata masowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna pomarańcza	woda pomarańcza																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora i ogórka zielonego w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy duszony w jarzynach sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor 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. szynka 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>1874kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>82g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>58g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>285g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>48g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>32g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,4g</td></tr> </table>	Energia	1874kcal	Białko	82g	Tłuszcz ogółem	58g	w tym NKT	16g	Węglowodany	285g	w tym cukry proste	48g	Błonnik	32g	Sól	3,4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1510kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>38g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>238g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>50g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,1g</td></tr> </table>	Energia	1510kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	38g	w tym NKT	15g	Węglowodany	238g	w tym cukry proste	50g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1874kcal																																	
Białko	82g																																	
Tłuszcz ogółem	58g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	285g																																	
w tym cukry proste	48g																																	
Błonnik	32g																																	
Sól	3,4g																																	
Energia	1510kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	38g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	238g																																	
w tym cukry proste	50g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,1g																																	

***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