

**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 LISTOPADA 2024 r**

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
11.11.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony banan * 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 banan * 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 banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kaszka jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z banana * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z białym serem z musem z przetrartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszona w jarzynach surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem prażonych nasion słonecznika w sosie winegret 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 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 bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej 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 bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem prażonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza bulgur na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zmiksowana 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 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, 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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy bulgur zmiksowany ze schabem wieprzowym, marchewką, ziemniakiem, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2179kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 25g Węglowodany 273g w tym cukry proste 31g Błonnik 30g Sól 6g	Energia 2124kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 23g Węglowodany 268g w tym cukry proste 24g Błonnik 20g Sól 4,4g	Energia 2017kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 14 g Węglowodany 272g w tym cukry proste 29g Błonnik 20g Sól 4,4g	Energia 2069kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 21g Węglowodany 234g w tym cukry proste 15g Błonnik 29g Sól 5,1g	Energia 1909kcal 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
12.11.2024 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka wieprzowa sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ryba po grecku z warzywami surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem białym filet dorsza pieczony brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy marchwianka z ryżem białym filet dorsza pieczony brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami ryba po grecku z warzywami surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany 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 graham, kajzerka, masło 82% tł. połudwica 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. połudwica 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 marchwianka z ryżem zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2189kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 298g w tym cukry proste 29g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2098kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 28g Błonnik 22g Sól 5g	Energia 2090kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 304g w tym cukry proste 28g Błonnik 20g Sól 5g	Energia 2112kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 26g Węglowodany 282g w tym cukry proste 26g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1970kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 16g Węglowodany 263g w tym cukry proste 52g Błonnik 25g Sól 1,5g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
13.11.2024 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, 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	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska jajko na pół miękko, krakowska sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska sałata masłowa, papryka grejpfrut * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna  chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna  chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna  jogurt naturalny * 7	woda mineralna  jogurt naturalny * 7	woda mineralna chałka drożdżowa rozmocona w mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy fasolowa z ziemniakami kotlet de volaille surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami gulasz wołowy surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami gulasz wołowy surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami gulasz wołowy surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej zmiksowany z filetem z piersi kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30\20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. 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 zupa z dyni zmiksowana z wołowiną, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2097kcal	Energia	2224kcal	Energia	2065kcal	Energia	2010kcal	Energia	1940kcal
		Białko	95g	Białko	100g	Białko	105g	Białko	100g	Białko	86g
Tłuszcz ogółem		60g	Tłuszcz ogółem	67g	Tłuszcz ogółem	48g	Tłuszcz ogółem	62g	Tłuszcz ogółem	60g	
w tym NKT		22g	w tym NKT	26g	w tym NKT	16g	w tym NKT	25g	w tym NKT	19g	
Węglowodany		296g	Węglowodany	300g	Węglowodany	297g	Węglowodany	263g	Węglowodany	229g	
w tym cukry proste		26g	w tym cukry proste	33g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	43g	
Błonnik		30g	Błonnik	25g	Błonnik	26g	Błonnik	32g	Błonnik	18g	
Sól	5g	Sól	4,8g	Sól	5g	Sól	4,9g	Sól	1,7g		

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
14.11.2024 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka kiwi * 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 jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa pomidor bez skóry kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski rzodkiewka * 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 kapuśniak połędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem rzepakowym 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	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. 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	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z wołowiną, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2275kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 83g w tym NKT 30g Węglowodany 313g w tym cukry proste 35g Błonnik 35g Sól 6g	Energia 2135kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 2076kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 38g Błonnik 21g Sól 4,8g	Energia 2066kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 26g Węglowodany 265g w tym cukry proste 29g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1975kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 27g Węglowodany 198g w tym cukry proste 30g Błonnik 15g Sól 1,1g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
15.11.2024 r. piątek	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir * 7	woda mineralna kefir zmiksowany z bananem i musem z jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy barszcz ukraiński z kalafiosem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy barszcz ukraiński z kalafiosem i fasolką szparagową pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 4, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, 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 barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z jajkiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2239kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 73g w tym NKT 31g Węglowodany 330g w tym cukry proste 46g Błonnik 34g Sól 4g	Energia 2151kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 60g w tym NKT 30g Węglowodany 303g w tym cukry proste 45g Błonnik 21g Sól 3,8g	Energia 2094kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 22g Węglowodany 301g w tym cukry proste 30g Błonnik 20g Sól 3,5g	Energia 2089kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 71g w tym NKT 31g Węglowodany 267g w tym cukry proste 30g Błonnik 33g Sól 3,3g	Energia 1904kcal Białko 73g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 17g Węglowodany 268g w tym cukry proste 42g Błonnik 24g 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
16.11.2024 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska południca wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. południca wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiślowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiślowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika *1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem ryż biały * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem (banan – oddział położniczy) * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy marchwianka zmiślowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, ziemniakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. *1, 3, 6, 8, 9, 10, 11
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, krakowska parzona sałata masłowa, 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. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z ryżu zmiślowany z kurczakiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2283kcal Białko 129g Tłuszcz ogółem 82g w tym NKT 31g Węglowodany 283g w tym cukry proste 40g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2146kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 29g Węglowodany 315g w tym cukry proste 33g Błonnik 28g Sól 5g	Energia 2102kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 24 g Węglowodany 319g w tym cukry proste 33g Błonnik 28g Sól 5g	Energia 1981kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 25g Węglowodany 278g w tym cukry proste 32g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1962kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 27g Węglowodany 244g w tym cukry proste 38g Błonnik 17g 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					
17.11.2024 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka jabłko * 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 jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin. * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna  chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna  chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna  chleb pszenno-żytni ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna  chleb razowy ser biały półtłusty rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiksowany z mlekiem, musem 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 ziemniakami sos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukinią brokuł posypyany 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 jaglana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią fasolka szparagowa kasza jaglana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami sos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukinią brokuł posypyany prażonymi płatkami migdałowymi makaron pełnoziarnisty * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa zmiksowana z szynką wieprzową, marchewką, cukinią, selerem, ziemniakiem z olejem rzepakowym * 1, 3, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka 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 jagód * 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 jagód * 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 jagód orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem brokułowa z ziemniakami zmiksowana z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2158kcal	Energia	2034kcal	Energia	2010kcal	Energia	1996kcal	Energia	2108kcal
		Białko	93g	Białko	84g	Białko	86g	Białko	87g	Białko	90g
Tłuszcz ogółem		76g	Tłuszcz ogółem	65g	Tłuszcz ogółem	58g	Tłuszcz ogółem	74g	Tłuszcz ogółem	89g	
w tym NKT		28g	w tym NKT	27g	w tym NKT	21g	w tym NKT	27g	w tym NKT	31g	
Węglowodany		302g	Węglowodany	299g	Węglowodany	280g	Węglowodany	261g	Węglowodany	258g	
w tym cukry proste		24g	w tym cukry proste	36g	w tym cukry proste	35g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	37g	
Błonnik		30g	Błonnik	24g	Błonnik	25g	Błonnik	30g	Błonnik	24g	
Sól		5g	Sól	4,8g	Sól	4,7g	Sól	4,8g	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
18.11.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka grejfrut * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i muszem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy schab pieczony sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna, chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z muszem 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 kotlet schabowy bigos z kiszzonej kapusty ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym schab gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym schab gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym schab gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, schab pieczony 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, schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka schab pieczony 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, schab pieczony 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 pomidorowa z ryżem zmiksowana z łópatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 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 2091kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 4,6g	Energia 2021kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 13g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 5,4g	Energia 2085kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 259g w tym cukry proste 21g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1902kcal 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
19.11.2024 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka kiwi * 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 pszenno-żytni serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna 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 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	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią brokuł ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z indyka, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. filet z dorsza 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. filet z dorsza 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka filet z dorsza 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, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. filet z dorsza 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 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 110g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 30g Węglowodany 299g w tym cukry proste 42g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 1935kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 19g Węglowodany 292g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 4,6g	Energia 1929kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 305g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1960kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 18g Węglowodany 283g w tym cukry proste 24g Błonnik 34g Sól 4,9g	Energia 1898kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 15g Węglowodany 265g w tym cukry proste 33g 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
20.11.2024 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem sałata masłowa, papryka pomarańcza * 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 sałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska dżem wiśniowy niskosłodzony jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem sałata masłowa, papryka pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i mussem z przetartych borówek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni schab pieczony ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, mussem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, ogórka zielonego, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 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	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy duszony w jarzynach sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, ogórka zielonego, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z filetem z indykiem, kaszą jęczmienną, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30/ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser 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 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, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2200kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 25g Węglowodany 323g w tym cukry proste 41g Błonnik 37g Sól 5g	Energia 2128kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 57g w tym NKT 25g Węglowodany 311g w tym cukry proste 45g Błonnik 25g Sól 5g	Energia 2096kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 14g Węglowodany 337g w tym cukry proste 50g Błonnik 28g Sól 5,1g	Energia 2120kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 289g w tym cukry proste 30g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1963kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 16g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 28g Sól 1,1g

**\*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	Gorzycza
11	Nasiona sezamu
12	Dwutlenek siarki
13	Łubin
14	Mięczaki

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