

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 21 DO 31 LIPCA 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
21.07.2024 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony pomidor bez skóry papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska schab pieczony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na twardo sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser biały półtusty * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy jajko na twardo sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna budyń mleczny z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach surówka z selera z ogórkiem kiszonym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach buraczki ziemniaki (jabłko – oddział położniczy) * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami buraczki ziemniaki * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami surówka z selera z ogórkiem kiszonym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z bitką wieprzową, 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. krakowska 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. krakowska 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 krakowska 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. krakowska 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 barszcz czerwony zmiksowany z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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 1988kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 297g w tym cukry proste 4g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1960kcal 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	
22.07.2024 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 arbuz * 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 arbuz * 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 arbuz * 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 arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmięszana 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 razowy ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmięszany z białym serem z musem z przetartych 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, rukoli i pomidora z dodatkiem prażonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 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 kasza bulgur na sypko * 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 kasza bulgur na sypko * 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 prażonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza bulgur na sypko * 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 prażonych nasion słonecznika w sosie winegret kasza bulgur na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem zmięszana 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 zmięszany 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 14g 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
23.07.2024 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 nektarynka * 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 zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza gryczana biała * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kartoflanka filet z kurczaka duszony w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 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 * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, 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. 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 jarzynowa z fasolką szparagową zmiksowaną z wołowiną, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 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					
24.07.2024 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 banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiśowane 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 chleb pszenno-żytni 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 chałka drożdżowa rozmożona w mleku zmiśowana 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 filet z kurczaka duszony w sosie z zielonym groszkiem i żurawiną surówka z marchewki i jabłka z olejem kasza jaglana na sypko * 1, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni sałata lodowa w sosie jogurtowo-koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni sałata lodowa w sosie jogurtowo-koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z soczewicą pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni sałata lodowa w sosie jogurtowo-koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jaglanej zmiśowany 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 zmiśowana z kurczakiem, 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
25.07.2024 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 morela * 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 morela * 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 morela * 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 morela * 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 ogórkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna (jabłko gotowane – oddział położniczy) * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiksowana z łąpatką wieprzową, 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. połudwica 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. połudwica 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 połudwica 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. połudwica 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 zmiksowana z szynką wieprzową, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 7, 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
26.07.2024 r. piątek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka , brzoskwinia * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry, brzoskwinia * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry, brzoskwinia * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka , brzoskwinia * 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 kalafiolem 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 grycikowa 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 grycikowa 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 kalafiolem 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 grycikowa 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 44g 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
27.07.2024 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska połudwica 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowane 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 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 krupnik z ryżu kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana kasza jaglana (banan – oddział położniczy) * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana kasza jaglana * 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 zmiksowana 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 zmiksowany z kurczakiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 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
28.07.2024 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 * 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	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry * 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 * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i mussem 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, 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 posypyany prażonymi płatkami makaron pełnoziarnisty * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią fasolka szparagowa kasza bulgur (banan – oddział położniczy) * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i z ziemniakami bitka wieprzowa duszona z cukinią fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z pomidorami i 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 pomidorami zmiksowana 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 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 krupnik z kaszy bulgur z ziemniakami zmiksowany z łopatką wieprzową, marchewką, brokułem, 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 2010kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 21g Węglowodany 280g w tym cukry proste 35g Błonnik 25g Sól 4,7g	Energia 1996kcal 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
29.07.2024 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, arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry, arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry, arbuz * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka, arbuz * 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 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 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 z makaronem pełnoziarnistym panierowany filec z dorsza pieczony surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy z kaszą manną z pomidorami filec z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy z kaszą manna z pomidorami filec z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy z makaronem pełnoziarnistym filec z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy 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 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 grycikowa z pomidorami zmiksowana z indykiem, 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 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					
30.07.2024 r. wtorek	Sniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, rzodkiewka morela * 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 morela * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry morela * 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, morela * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiękczona 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 zmiękczony 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 jęczmieńnej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiękczona 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 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 jęczmieńnej zmiękczony z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 4, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2329kcal	Energia	1935kcal	Energia	1929kcal	Energia	1960kcal	Energia	1898kcal
		Białko	110g	Białko	86g	Białko	87g	Białko	82g	Białko	88g
Tłuszcz ogółem		88g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	38g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	49g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	19g	w tym NKT	14g	w tym NKT	18g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		299g	Węglowodany	292g	Węglowodany	305g	Węglowodany	283g	Węglowodany	265g	
w tym cukry proste		42g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	24g	w tym cukry proste	33g	
Błonnik		32g	Błonnik	25g	Błonnik	26g	Błonnik	34g	Błonnik	25g	
Sól		5g	Sól	4,6g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	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
31.07.2024 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 nektarynka * 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 masłowa, pomidor bez skóry nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska dżem wiśniowy niskosłodzony nektarynka * 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 nektarynka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem 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 razowy schab pieczony ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, musem 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, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika kasza pęczak na sypko * 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, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy duszony w jarzynach sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika kasza pęczak na sypko * 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 Zielinska - specjalista ds. żywienia i dietetyki