

ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY
JADŁOSPIS DEKADOWY 21.09.2024 r. – 30.09.2024 r.

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
21.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski 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 lane kluski na mleku bulka 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 banan	woda banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grochówka z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach sałata lodowa z sosem jogurtowo-śmietanowym ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej 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 typu Gouda, krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana z dodatkiem zmielonych migdałów * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka konserwowa 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>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																															
22.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bulka 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 bulgur * 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 bulka 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																															
	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		
23.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bulka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11		
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna arbuz	woda mineralna arbuz		
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pieczony filet z dorsza 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. jajko na twardo, połówka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, połówka 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	Energia	1642kcal	Energia	1490kcal
		Białko	76g	Białko	72g
Tłuszcz ogółem		56g	Tłuszcz ogółem	39g	
w tym NKT		17g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		230g	Węglowodany	234g	
w tym cukry proste		30g	w tym cukry proste	32g	
Błonnik		26g	Błonnik	24g	
Sól		3,5g	Sól	2,7g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna		
24.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bulka 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 nektarynka	woda mineralna nektarynka		
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej połówka wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z sałaty lodowej, rukoli i papryki z nasionami słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach brokuł kasza jęczmienna * 1, 9, 10		
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona 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	Energia	1779kcal	Energia	1593kcal
		Białko	77g	Białko	74g
Tłuszcz ogółem		58g	Tłuszcz ogółem	49g	
w tym NKT		24g	w tym NKT	23g	
Węglowodany		261g	Węglowodany	236g	
w tym cukry proste		28g	w tym cukry proste	43g	
Błonnik		26g	Błonnik	25g	
Sól		4,2g	Sól	3,7g	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
25.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, polędwica wieprzowa roszponka, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bulka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, polędwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna gruszka	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy strogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebulą leniwe pierogi z białym serem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakami kureczak gotowany, kremowy sos z dyni sałata masłowa z sosem jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 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 pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny surówka z sałaty lodowej, rukoli 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. szynka wieprzowa pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny surówka z sałaty lodowej, rukoli 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>1727kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>68g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>62g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>250g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>51g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,4g</td></tr> </table>	Energia	1727kcal	Białko	68g	Tłuszcz ogółem	62g	w tym NKT	22g	Węglowodany	250g	w tym cukry proste	51g	Błonnik	30g	Sól	3,4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1476kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>36g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>13g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>235g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>45g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1476kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	36g	w tym NKT	13g	Węglowodany	235g	w tym cukry proste	45g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1727kcal																																	
Białko	68g																																	
Tłuszcz ogółem	62g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	250g																																	
w tym cukry proste	51g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	3,4g																																	
Energia	1476kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	36g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	235g																																	
w tym cukry proste	45g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
26.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. serek wiejski sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bulka paryska, masło 82% tł. serek wiejski sałata masłowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna arbuz	woda mineralna arbuz																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami schab pieczony, sos żurawinowy surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza pęczak na sypko * 1, 3, 6, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem filet z indyka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ryż biały * 1, 9, 10, 11																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka 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. schab pieczony 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																															
27.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane 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 jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy jarzynowa z kalafiejem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika 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 jagód 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 międko, 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>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																															
28.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski 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 lane kluski 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 rosół z makaronem bitka wieprzowa duszona w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z ziemniakami i pomidorami klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym buraczki gotowane 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 typu Gouda, 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																															
	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																															
29.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 ogórkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z soczewicą i papryką surówka z kapusty pekińskiej i ogórka zielonego z olejem rzepakowym kasza jęczmienna na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z ryżem bitka wieprzowa gotowana w warzywnach brokuł 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. serek naturalny, połówka wieprzowa sałata masłowa, papryka 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. serek naturalny, połówka 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>1692kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>64g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>75g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>213g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3g</td></tr> </table>	Energia	1692kcal	Białko	64g	Tłuszcz ogółem	75g	w tym NKT	28g	Węglowodany	213g	w tym cukry proste	34g	Błonnik	26g	Sól	3g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1420kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>21g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>198g</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>2,9g</td></tr> </table>	Energia	1420kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	21g	Węglowodany	198g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	19g	Sól
Energia	1692kcal																																	
Białko	64g																																	
Tłuszcz ogółem	75g																																	
w tym NKT	28g																																	
Węglowodany	213g																																	
w tym cukry proste	34g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	3g																																	
Energia	1420kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	198g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	19g																																	
Sól	2,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
30.09.2024 r.	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzdokiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe 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 arbuz	woda mineralna arbuz																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowy bigos z kiszzonej kapusty ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowym surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż biały * 1, 3, 6, 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 wieprzowa, jajko na twardo, sałata masłowa, pomidor 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. szynka wieprzowa, jajko na pół miękko, sałata masłowa, pomidor bez skóry 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>1640kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>84g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>61g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>212g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1640kcal	Białko	84g	Tłuszcz ogółem	61g	w tym NKT	18g	Węglowodany	212g	w tym cukry proste	20g	Błonnik	27g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1577kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>73g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>50g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>227g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,2g</td></tr> </table>	Energia	1577kcal	Białko	73g	Tłuszcz ogółem	50g	w tym NKT	18g	Węglowodany	227g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1640kcal																																	
Białko	84g																																	
Tłuszcz ogółem	61g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	212g																																	
w tym cukry proste	20g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1577kcal																																	
Białko	73g																																	
Tłuszcz ogółem	50g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	227g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,2g																																	

***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