

JADŁOSPIS DEKADOWY OD 21 PAŹDZIERNIKA DO 31 PAŹDZIERNIKA 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
21.10.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, rzodkiewka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe 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 płatki orkiszowe na mleku bułka paryska schab pieczony sałata masłowa, 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. schab pieczony sałata masłowa, rzodkiewka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe 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 naturalny typu Fromage ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu Fromage ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmiksowany z musem z borówek i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa kotlet mielony bigos z kiszzonej kapusty ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem 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. pieczony filet z dorsza szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej i pomidora z nasionami słonecznika 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. pieczony filet z dorsza szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej i pomidora bez skóry z mielonymi nasionami słonecznika 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 pieczony filet z dorsza szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej i pomidora bez skóry z mielonymi nasionami słonecznika 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. pieczony filet z dorsza szynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej i pomidora z nasionami słonecznika 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 zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z klopsikiem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 4, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2329kcal Białko 112g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 30g Węglowodany 299g w tym cukry proste 42g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2035kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 19g Węglowodany 292g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 4,6g	Energia 2019kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14 g Węglowodany 305g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 2089kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 18g Węglowodany 283g w tym cukry proste 24g Błonnik 34g Sól 4,8g	Energia 1950kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 15g Węglowodany 265g w tym cukry proste 34g Błonnik 24g 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
22.10.2024 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, polędwica wieprzowa 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, polędwica wieprzowa 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, polędwica wieprzowa 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, polędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetrartych 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 chałka drożdżowa ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb graham ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chałka drożdżowa rozmoczona 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 kurczak pieczony w ziołach surówka z sałaty lodowej, rukoli, i papryki z prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegret ryż brązowy 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 kurczak pieczony w ziołach sałata lodowa w sosie jogurtowo- koperkowym ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z gulaszem 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. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa jarzynowa z fasolką szparagową zmiksowana z kurczakiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2097kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 60g w tym NKT 22g Węglowodany 296g w tym cukry proste 26g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2124kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 26g Węglowodany 300g w tym cukry proste 33g Błonnik 25g Sól 4,8g	Energia 2065kcal Białko 105g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 16g Węglowodany 297g w tym cukry proste 31g Błonnik 26g Sól 5g	Energia 2095kcal Białko 100g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 25g Węglowodany 263g w tym cukry proste 25g Błonnik 32g Sól 4,9g	Energia 1940kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 60g w tym NKT 19g Węglowodany 229g w tym cukry proste 43g Błonnik 18g 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				
23.10.2024 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka roszponka, pomidor jabłko * 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 roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka roszponka, 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. szynka z piersi indyka roszponka, pomidor jabłko * 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 musem z truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11				
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zraz wieprzowy gotowany w jarzynach surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z ryżem białym zmiksowana z łopatką 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. ser żółty typu Gouda, polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica 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 polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód migdały * 1, 3, 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 Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2275kcal 100g 83g 30g 313g 35g 35g 6g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2135kcal 79g 62g 25g 283g 38g 21g 4,8g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2076kcal 79g 55g 21g 283g 38g 21g 4,8g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól	2066kcal 89g 75g 26g 265g 29g 36g 5g	Energia Białko Tłuszcz ogółem w tym NKT Węglowodany w tym cukry proste Błonnik Sól

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					
24.10.2024 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony 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 schab pieczony 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. schab pieczony sałata masłowa, papryka gruszka * 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 pszenny serek naturalny typu Fromage ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny serek naturalny typu Fromage ogórek zielony * 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 zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z prażonymi nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa kasza jagłana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z kurczaka gotowany w jarzynach fasolka szparagowa kasza jagłana * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym kasza gryczana biała na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z wołowiną, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 9, 10					
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30 / 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek orzechy laskowe * 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 borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. połędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z filetem z kurczaka, z marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2089kcal	Energia	2020kcal	Energia	1960kcal	Energia	2012kcal	Energia	1940kcal
		Białko	95g	Białko	90g	Białko	90g	Białko	93g	Białko	86g
Tłuszcz ogółem		70g	Tłuszcz ogółem	52g	Tłuszcz ogółem	38g	Tłuszcz ogółem	70g	Tłuszcz ogółem	51g	
w tym NKT		26g	w tym NKT	24g	w tym NKT	14g	w tym NKT	26g	w tym NKT	16g	
Węglowodany		298g	Węglowodany	302g	Węglowodany	304g	Węglowodany	282g	Węglowodany	263g	
w tym cukry proste		29g	w tym cukry proste	28g	w tym cukry proste	28g	w tym cukry proste	26g	w tym cukry proste	52g	
Błonnik		31g	Błonnik	22g	Błonnik	20g	Błonnik	33g	Błonnik	25g	
Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	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
25.10.2024 r. piątek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna kefir banan * 7	woda mineralna kefir banan * 7	woda mineralna kefir banan * 7	woda mineralna kefir jabłko * 7	woda mineralna jogurt naturalny 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 jarzynowa z kalafiozem 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 surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z kalafiozem i fasolką szparagową pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym surówka z sałaty lodowej i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika z olejem rzepakowym 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 płatki migdałowe * 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 płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana 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 2051kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 60g w tym NKT 30g Węglowodany 303g w tym cukry proste 45g Błonnik 21g Sól 3,8g	Energia 1994kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 22g Węglowodany 301g w tym cukry proste 44g Błonnik 20g Sól 3,5g	Energia 1939kcal Białko 88g Tłuszcz ogółem 71g w tym NKT 31g Węglowodany 267g w tym cukry proste 30g Błonnik 33g Sól 3,3g	Energia 1924kcal 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
26.10.2024 r. sobota	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski 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 lane kluski 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 lane kluski 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 lane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny 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 klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym buraczki ziemniaki z koperkiem (banan – oddział położniczy) * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu brązowego klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy szpinakowa z ziemniakami zmiksowana z klopsikiem wieprzowym, 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 typu Gouda, schab pieczony 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. schab pieczony 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 schab pieczony 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. schab pieczony 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 szynką wieprzową, 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 24g Węglowodany 319g w tym cukry proste 33g Błonnik 28g Sól 5g	Energia 2081kcal 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
27.10.2024 r. niedziela	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska szynka wieprzowa sałata masłowa, 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych malin * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Fromage rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu Fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu Fromage rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym surówka z selera z ogórkiem kiszonym kasza jęczmienna na sypko * 1, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami schab gotowany w jarzynach marchewka gotowana kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami schab gotowany w jarzynach marchewka gotowana kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami schab gotowany w jarzynach surówka z selera z ogórkiem kiszonym kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony zmiśowany ze schabem wieprzowym, ziemniakami, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego * 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 z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10	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 borówek * 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 borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiśowany z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2086kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 79g w tym NKT 30g Węglowodany 291g w tym cukry proste 36g Błonnik 31g Sól 5g	Energia 2021kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 26g Węglowodany 272g w tym cukry proste 32g Błonnik 24g Sól 4,9g	Energia 2005kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 21g Węglowodany 272g w tym cukry proste 32g Błonnik 25g Sól 4,9g	Energia 2047kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 59g w tym NKT 26g Węglowodany 264g w tym cukry proste 24g Błonnik 27g Sól 5g	Energia 2015kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 25g Węglowodany 245g w tym cukry proste 23g Błonnik 22g 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
28.10.2024 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 jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenny krakowska parzona sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny krakowska parzona sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny krakowska parzona sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy krakowska parzona sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna, ser białe zmiksowane z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym pieczony kotlet mielony z dorsza surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grycikowa z kaszą manną z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grycikowa z kaszą manna z pomidorami filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet 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, polędwica 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 bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, polędwica wieprzowa 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 polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, polędwica 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 grycikowa z pomidorami zmiksowana z kurczakiem, 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 1961kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 52g w tym NKT 21g Węglowodany 283g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 4,6g	Energia 1991kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 13g Węglowodany 308g w tym cukry proste 31g Błonnik 25g Sól 5,4g	Energia 2005kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 259g w tym cukry proste 21g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 1982kcal 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
29.10.2024 r. wtorek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. serek naturalny typu Fromage, schab pieczony sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek naturalny typu Fromage, 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 serek naturalny typu Fromage, 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. serek naturalny typu Fromage, schab pieczony sałata masłowa, papryka gruszka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i mussem 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 pszenny ser biały półtłusty pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny ser biały półtłusty pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiękczona z mussem z prażonych jabłek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy strogonow z wołowiny z łazankami, papryką, pieczarkami i cebulą makaron ze szpinakiem i białym serem * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami zraz wołowy gotowany w jarzynach fasolka szparagowa ziemniaki z koperkiem * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni z ziemniakami zmiękczona 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. ser żółty typu Gouda, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem brokułowa z ziemniakami zmiękczony z wołowiną, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2112kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 30g Węglowodany 305g w tym cukry proste 23g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2008kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 63g w tym NKT 29g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1924kcal Białko 94g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 20g Węglowodany 290g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 4,9g	Energia 1969kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 70g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 15g Błonnik 32g Sól 4,8g	Energia 1907kcal Białko 113g Tłuszcz ogółem 56g w tym NKT 21g Węglowodany 228g w tym cukry proste 50g Błonnik 20g Sól 1,8g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
30.10.2024 r. środa	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna 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 kasza manna na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa roszponka, papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenny serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski rzodkiewka * 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 rosół z makaronem z natką pietruszki połudwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią brokuł kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią brokuł kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami potrawka z kurczaka gotowana z cukinią surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym kasza jaglana * 1, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z kurczakiem, marchewką, selerem 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 z piersi indyka sałata masłowa, pomidor 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. szynka z piersi indyka 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 szynka z piersi indyka 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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z cukinii zmiksowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2259kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 77g w tym NKT 26g Węglowodany 341g w tym cukry proste 57g Błonnik 39g Sól 5,5g	Energia 2107kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 56g w tym NKT 22g Węglowodany 336g w tym cukry proste 50g Błonnik 28g Sól 5,5g	Energia 2051kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 49g w tym NKT 15g Węglowodany 336g w tym cukry proste 49g Błonnik 28g Sól 5,2g	Energia 2065kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 24g Węglowodany 301g w tym cukry proste 45g Błonnik 40g Sól 5,5g	Energia 1915kcal Białko 79g Tłuszcz ogółem 62g w tym NKT 22g Węglowodany 281g w tym cukry proste 37g Błonnik 25g 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
31.10.2024 r. czwartek	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony 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. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska schab pieczony 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. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielony jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i mussem z banana * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenny twarożek pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy twarożek papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z białym serem z mussem z przetartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami schab pieczony, sos żurawinowy surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza bulgur na sypko * 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem nasion słonecznika w sosie winegret kasza bulgur * 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. ser żółty typu Gouda, szynka z piersi indyka 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 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 orzechy laskowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka zmiksowana z łopatką wieprzową, marchewką selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2100kcal Białko 95g Tłuszcz ogółem 68g w tym NKT 25g Węglowodany 273g w tym cukry proste 31g Błonnik 30g Sól 6g	Energia 2094kcal 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

***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