

**ODDZIAŁ PEDIATRYCZNY**  
**JADŁOSPIS DEKADOWY 01 LISTOPADA DO 10 LISTOPADA 2024 r**

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
01.11.2024 r. piątek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bulka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, 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 jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony, w kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami filet z dorsza pieczony, w kremowy sos z dyni surówka z marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bulka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1882kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>78g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>68g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>272g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,6g</td></tr> </table>	Energia	1882kcal	Białko	78g	Tłuszcz ogółem	68g	w tym NKT	27g	Węglowodany	272g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	34g	Sól	4,6g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1580kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>75g</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>244g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Energia	1580kcal	Białko	75g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	21g	Węglowodany	244g	w tym cukry proste	34g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1882kcal																																	
Białko	78g																																	
Tłuszcz ogółem	68g																																	
w tym NKT	27g																																	
Węglowodany	272g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	34g																																	
Sól	4,6g																																	
Energia	1580kcal																																	
Białko	75g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	244g																																	
w tym cukry proste	34g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	2,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
02.11.2024 r. sobota	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, papryka * 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 banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach buraczki kasza jęczmienna * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynach buraczki 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. krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 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 borówek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1772kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>75g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>63g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>250g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4g</td></tr> </table>	Energia	1772kcal	Białko	75g	Tłuszcz ogółem	63g	w tym NKT	20g	Węglowodany	250g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	26g	Sól	4g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1562kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>63g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>51g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>18g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>233g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>42g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,6g</td></tr> </table>	Energia	1562kcal	Białko	63g	Tłuszcz ogółem	51g	w tym NKT	18g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	42g	Błonnik	22g	Sól
Energia	1772kcal																																	
Białko	75g																																	
Tłuszcz ogółem	63g																																	
w tym NKT	20g																																	
Węglowodany	250g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	26g																																	
Sól	4g																																	
Energia	1562kcal																																	
Białko	63g																																	
Tłuszcz ogółem	51g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	42g																																	
Błonnik	22g																																	
Sól	3,6g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
03.11.2024 r. niedziela	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna 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 banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grysikowa z kaszy mannej klopsik wieprzowy w sosie pomidorowo- ziołowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszy mannej klopsik wieprzowy w sosie pomidorowo- ziołowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 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 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 bulka 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																															
	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>3,6g</td></tr> </table>	Energia	1640kcal	Białko	84g	Tłuszcz ogółem	61g	w tym NKT	18g	Węglowodany	212g	w tym cukry proste	20g	Błonnik	27g	Sól	3,6g	<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	3,6g																																	
Energia	1577kcal																																	
Białko	73g																																	
Tłuszcz ogółem	50g																																	
w tym NKT	18g																																	
Węglowodany	227g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
04.11.2024 r. poniedziałek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. połędwica wieprzowa 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. połędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna jabłko	woda jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem bitka schabowa duszona z cukinią fasolka szparagowa ziemniaki * 1, 9, 10																															
	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, 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. schab pieczony 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>1744kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>80g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>49g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>273g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>49g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>28g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2,9g</td></tr> </table>	Energia	1744kcal	Białko	80g	Tłuszcz ogółem	49g	w tym NKT	15g	Węglowodany	273g	w tym cukry proste	49g	Błonnik	28g	Sól	2,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1595kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>78g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>41g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>248g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,0g</td></tr> </table>	Energia	1595kcal	Białko	78g	Tłuszcz ogółem	41g	w tym NKT	16g	Węglowodany	248g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1744kcal																																	
Białko	80g																																	
Tłuszcz ogółem	49g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	273g																																	
w tym cukry proste	49g																																	
Błonnik	28g																																	
Sól	2,9g																																	
Energia	1595kcal																																	
Białko	78g																																	
Tłuszcz ogółem	41g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	248g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,0g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
05.11.2024 r. wtorek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska parzona sałata masłowa, papryka  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska parzona sałata masowa, pomidor bez skóry  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna gruszka	woda jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy jarzynowa z kalaflorem i fasolką szparagową z ziemniakami i pomidorami filet z indyka duszony, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora i papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika ziemniaki z koperkiem  * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami bitka wołowa duszona w jarzynach buraczki z jabłkiem 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, 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 jogurt naturalny  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1874kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>82g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>58g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>285g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>48g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>34g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,7g</td></tr> </table>	Energia	1874kcal	Białko	82g	Tłuszcz ogółem	58g	w tym NKT	16g	Węglowodany	285g	w tym cukry proste	48g	Błonnik	34g	Sól	3,7g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1510kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>69g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>38g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>15g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>237g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>51g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>20g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,1g</td></tr> </table>	Energia	1510kcal	Białko	69g	Tłuszcz ogółem	38g	w tym NKT	15g	Węglowodany	237g	w tym cukry proste	51g	Błonnik	20g	Sól
Energia	1874kcal																																	
Białko	82g																																	
Tłuszcz ogółem	58g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	285g																																	
w tym cukry proste	48g																																	
Błonnik	34g																																	
Sól	3,7g																																	
Energia	1510kcal																																	
Białko	69g																																	
Tłuszcz ogółem	38g																																	
w tym NKT	15g																																	
Węglowodany	237g																																	
w tym cukry proste	51g																																	
Błonnik	20g																																	
Sól	3,1g																																	

06.11.2024 r. środa	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. południca wieprzowa roszponka, rzodkiewka  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. południca wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry  * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy rosół z makaronem kotlet mielony buraczki na ciepło ziemniaki z koperkiem  * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami filet z indyka gotowany z dynią sałata lodowa z sosem jogurtowym ryż biały  * 1, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka  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 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>1850kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>98g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>73g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>225g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>31g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,8g</td></tr> </table>	Energia	1850kcal	Białko	98g	Tłuszcz ogółem	73g	w tym NKT	23g	Węglowodany	225g	w tym cukry proste	31g	Błonnik	27g	Sól	3,8g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1453kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>72g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>31g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>12g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>240g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1453kcal	Białko	72g	Tłuszcz ogółem	31g	w tym NKT	12g	Węglowodany	240g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1850kcal																																	
Białko	98g																																	
Tłuszcz ogółem	73g																																	
w tym NKT	23g																																	
Węglowodany	225g																																	
w tym cukry proste	31g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,8g																																	
Energia	1453kcal																																	
Białko	72g																																	
Tłuszcz ogółem	31g																																	
w tym NKT	12g																																	
Węglowodany	240g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	3,3g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
07.11.2024 r. czwartek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna gruszka	woda mineralna jabłko gotowane																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy grochówka z ziemniakami pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym marchewka mini kasza jęczmienna * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami schab gotowany w jarzynach surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora b/skóry z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 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 z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 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 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>70g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>64g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>22g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>252g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>42g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>29g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1761kcal	Białko	70g	Tłuszcz ogółem	64g	w tym NKT	22g	Węglowodany	252g	w tym cukry proste	42g	Błonnik	29g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1596kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>77g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>47g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>17g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>236g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>39g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>25g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1596kcal	Białko	77g	Tłuszcz ogółem	47g	w tym NKT	17g	Węglowodany	236g	w tym cukry proste	39g	Błonnik	25g	Sól
Energia	1761kcal																																	
Białko	70g																																	
Tłuszcz ogółem	64g																																	
w tym NKT	22g																																	
Węglowodany	252g																																	
w tym cukry proste	42g																																	
Błonnik	29g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1596kcal																																	
Białko	77g																																	
Tłuszcz ogółem	47g																																	
w tym NKT	17g																																	
Węglowodany	236g																																	
w tym cukry proste	39g																																	
Błonnik	25g																																	
Sól	3,9g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
08.11.2024 r. piątek	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzdokiewka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	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																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy pomidorowa z makaronem razowym pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszanej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 brokuł ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10																															
	Kolacja/ II kolacja 17:00-17:30 19:30-20:00	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin orzechy laskowe * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, jajko na pół miękkie sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1732kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>83g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>53g</td></tr> <tr><td>  w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>254g</td></tr> <tr><td>  w tym cukry proste</td><td>26g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>27g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,3g</td></tr> </table>	Energia	1732kcal	Białko	83g	Tłuszcz ogółem	53g	w tym NKT	16g	Węglowodany	254g	w tym cukry proste	26g	Błonnik	27g	Sól	3,3g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1466kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>76g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>33g</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>32g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>23g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>2g</td></tr> </table>	Energia	1466kcal	Białko	76g	Tłuszcz ogółem	33g	w tym NKT	13g	Węglowodany	235g	w tym cukry proste	32g	Błonnik	23g	Sól
Energia	1732kcal																																	
Białko	83g																																	
Tłuszcz ogółem	53g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	254g																																	
w tym cukry proste	26g																																	
Błonnik	27g																																	
Sól	3,3g																																	
Energia	1466kcal																																	
Białko	76g																																	
Tłuszcz ogółem	33g																																	
w tym NKT	13g																																	
Węglowodany	235g																																	
w tym cukry proste	32g																																	
Błonnik	23g																																	
Sól	2g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
09.11.2024 r. sobota	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem płatki żytnie na mleku chleb graham, chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, papryka * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki żytnie na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna banan	woda mineralna banan																															
	Obiad 13:00-14:00	kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym ryż brązowy * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakami kurczak gotowany surówka z marchewki i jabłka ryż biały * 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 z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewka  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. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11																															
	Wartość energetyczna i odżywcza	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1658kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>83g</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>233g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>30g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>3,9g</td></tr> </table>	Energia	1658kcal	Białko	83g	Tłuszcz ogółem	56g	w tym NKT	21g	Węglowodany	233g	w tym cukry proste	33g	Błonnik	30g	Sól	3,9g	<table border="1"> <tr><td>Energia</td><td>1621kcal</td></tr> <tr><td>Białko</td><td>70g</td></tr> <tr><td>Tłuszcz ogółem</td><td>43g</td></tr> <tr><td>w tym NKT</td><td>16g</td></tr> <tr><td>Węglowodany</td><td>258g</td></tr> <tr><td>w tym cukry proste</td><td>33g</td></tr> <tr><td>Błonnik</td><td>24g</td></tr> <tr><td>Sól</td><td>4,5g</td></tr> </table>	Energia	1621kcal	Białko	70g	Tłuszcz ogółem	43g	w tym NKT	16g	Węglowodany	258g	w tym cukry proste	33g	Błonnik	24g	Sól
Energia	1658kcal																																	
Białko	83g																																	
Tłuszcz ogółem	56g																																	
w tym NKT	21g																																	
Węglowodany	233g																																	
w tym cukry proste	33g																																	
Błonnik	30g																																	
Sól	3,9g																																	
Energia	1621kcal																																	
Białko	70g																																	
Tłuszcz ogółem	43g																																	
w tym NKT	16g																																	
Węglowodany	258g																																	
w tym cukry proste	33g																																	
Błonnik	24g																																	
Sól	4,5g																																	

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna																															
10.11.2024 r. niedziela	Śniadanie 08:00-09:00	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana 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 bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony 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 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 marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 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 płatki migdałowe * 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, 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																																	

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

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