**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 11 DO 20 WRZEŚNIA 2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **11.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  gruszka  \* 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 pszenno-żytni  twarożek  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  twarożek  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  kasza jaglana na mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  rosół z makaronem  kurczak pieczony w ziołach  surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  kurczak pieczony w ziołach  surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  kartoflanka zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser żółty, krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z kurczakiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2283kcal | | Białko | 129g | | Tłuszcz ogółem | 82g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 40g | | Błonnik | 30g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2146kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 29g | | Węglowodany | 315g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2102kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 63g | | w tym NKT | 24 g | | Węglowodany | 319g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 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** |
| **12.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  roszponka, ogórek zielony  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masowa, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska  szynka z piersi indyka  sałata masowa, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki owsiane krótko gotowane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, ogórek zielony  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżem  surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym  \* 1, 6, 9, 10 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany z cukinią  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ryż biały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany z cukinią  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ryż biały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany z cukinią  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ryż brązowy  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z gulaszem 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 biały półtłusty, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  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.  ser biały półtłusty, 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  ser biały półtłusty, 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  chleb razowy, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2089kcal | | Białko | 95g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 298g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 31g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2040kcal | | Białko | 90g | | Tłuszcz ogółem | 52g | | w tym NKT | 24g | | Węglowodany | 302g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 22g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1990kcal | | Białko | 90g | | Tłuszcz ogółem | 38g | | w tym NKT | 14g | | Węglowodany | 304g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 20g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2052kcal | | Białko | 93g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 282g | | w tym cukry proste | 26g | | Błonnik | 33g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1940kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 51g | | w tym NKT | 16g | | Węglowodany | 263g | | w tym cukry proste | 52g | | Błonnik | 25g | | Sól | 1,5g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **13.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  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  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  bułka paryska  twarożek  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  chleb pszenno-żytni  ser żółty typu Gouda  sałata masłowa  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  dżem wiśniowy niskosłodzony  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  dżem wiśniowy niskosłodzony  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  jabłko | woda mineralna  chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \*1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  jarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową  filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą  surówka z pora, marchewki i jabłka  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną  pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 9, 10 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną  pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 9, 10 | kompot owocowy  jarzynowa z kalafiorem 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 kaszy manny zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  serek naturalny typu fromage  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  marchwianka z ziemniakami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2339kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 73g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 330g | | w tym cukry proste | 46g | | Błonnik | 34g | | Sól | 4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2151kcal | | Białko | 89g | | Tłuszcz ogółem | 60g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 303g | | w tym cukry proste | 45g | | Błonnik | 21g | | Sól | 3,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1998kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 22g | | Węglowodany | 301g | | w tym cukry proste | 44g | | Błonnik | 20g | | Sól | 3,5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2039kcal | | 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** |
| **14.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  ser żółty typu Gouda  sałata masłowa, papryka  \* 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 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  bułka paryska  szynka z piersi indyka  sałata masłowa pomidor bez skóry  \* 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  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z truskawek.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  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  zacierkowa z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony  z ciecierzycą i cukinią  sałata lodowa z sosem śmietanowo -jogurtowym  kasza pęczak na sypko  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  bitka wieprzowa gotowana w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  (banan – oddział położniczy)  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  bitka wieprzowa gotowana w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony  z ciecierzycą i cukinią  sałata lodowa z sosem jogurtowym  kasza pęczak na sypko  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym 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.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  migdały  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa z cukinii zmiksowana z bitką wieprzową, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 7, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2275kcal | | Białko | 100g | | Tłuszcz ogółem | 83g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 313g | | w tym cukry proste | 35g | | Błonnik | 35g | | Sól | 6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2035kcal | | Białko | 79g | | Tłuszcz ogółem | 62g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 21g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1976kcal | | Białko | 79g | | Tłuszcz ogółem | 55g | | w tym NKT | 21g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 21g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1996kcal | | Białko | 89g | | Tłuszcz ogółem | 75g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 265g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 36g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1915kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 77g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 198g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 15g | | Sól | 1,1g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **15.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska  twarożek  pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,  kleik z płatków ryżowych zmiksowany z białym serem i musem z jabłka prażonego z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  kotlet schabowy  surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, 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.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy laskowe  \* 1, 3, 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 truskawek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  polędwica 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.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy laskowe  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  kartoflanka z pomidorami zmiksowana z bitką schabową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2200kcal | | Białko | 104g | | Tłuszcz ogółem | 76g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 297g | | w tym cukry proste | 26g | | Błonnik | 31g | | Sól | 6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2054kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 66g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 285g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 23g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1980kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 52g | | w tym NKT | 17g | | Węglowodany | 280g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 23g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1997kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 79g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 254g | | w tym cukry proste | 23g | | Błonnik | 32g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2067kcal | | Białko | 114g | | Tłuszcz ogółem | 79g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 243g | | w tym cukry proste | 34g | | Błonnik | 21g | | Sól | 1,2g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **16.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  nektarynka  \* 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  nektarynka  \* 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  nektarynka  \* 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, papryka, nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin  \* 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 typy fromage  ogórek zielony  \* 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  kapuśniak z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  marchewka mini  kasza bulgur na sypko  \* 1, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  schab gotowany w jarzynach  buraczki  kasza jaglana  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  schab gotowany w jarzynach  buraczki  kasza jaglana  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  schab gotowany w jarzynach  buraczki  kasza jaglana  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z bitką schabową, 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, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 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, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy bulgur z ziemniakami zmiksowany z bitką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2096kcal | | Białko | 82g | | Tłuszcz ogółem | 79g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 291g | | w tym cukry proste | 36g | | Błonnik | 31g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1981kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 62g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 272g | | w tym cukry proste | 32g | | Błonnik | 24g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1935kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 55g | | w tym NKT | 21g | | Węglowodany | 272g | | w tym cukry proste | 32g | | Błonnik | 25g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1997kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 59g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 264g | | w tym cukry proste | 24g | | Błonnik | 27g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1915kcal | | 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** |
| **17.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  krakowska parzona  pomidor  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  krakowska parzona  pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska  krakowska parzona  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.  krakowska parzona  pomidor  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku zmiksowana z masłem, żółtkiem i musem z przetartych truskawek  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na twardo  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  jajko na pół miękko  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  kleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, musem z przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  grochówka z ziemniakami  filet z indyka duszony, sos żurawinowy  surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  zraz wołowy duszony w jarzynach  brokuł  kasza bulgur  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  zraz wołowy duszony w jarzynach  brokuł  kasza bulgur  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  filet z indyka duszony, sos żurawinowy  surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  brokułowa z ziemniakami zmiksowana z filetem z indyka, 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.  polędwica 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.  polędwica 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  polędwica 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.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  pomidorowa z makaronem zmiksowana z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2200kcal | | Białko | 95g | | Tłuszcz ogółem | 74g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 323g | | w tym cukry proste | 41g | | Błonnik | 37g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2098kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 57g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 311g | | w tym cukry proste | 45g | | Błonnik | 25g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2006kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 40g | | w tym NKT | 14g | | Węglowodany | 337g | | w tym cukry proste | 50g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5,1g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2080kcal | | Białko | 89g | | Tłuszcz ogółem | 72g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 289g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 36g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1983kcal | | Białko | 88g | | Tłuszcz ogółem | 48g | | w tym NKT | 16g | | Węglowodany | 308g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 28g | | 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** |
| **18.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, rzodkiewka  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  schab pieczony  roszponka, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  mleko  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, rzodkiewka  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  ogórek zielony  \* 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  ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  kleik z kaszy kukurydzianej zmiksowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  strogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebulą  ryż biały z musem jabłkowo-gruszkowym  sos jogurtowo-waniliowy  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  marchwianka z ryżem  filet z indyka gotowany z dynią  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  marchwianka z ryżem  filet z indyka gotowany z dynią  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  marchwianka z ryżem  filet z indyka gotowany z dynią  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 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 z koperkiem i sokiem z cytryny  szynka wieprzowa  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  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 z koperkiem i sokiem z cytryny  szynka wieprzowa  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny  szynka wieprzowa  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytryny  szynka wieprzowa  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  marchwianka z ryżem zmiksowana z gulaszem wołowym, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2129kcal | | Białko | 110g | | Tłuszcz ogółem | 88g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 299g | | w tym cukry proste | 42g | | Błonnik | 32g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2085kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 19g | | Węglowodany | 292g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 25g | | Sól | 4,6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1989kcalg | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 38g | | w tym NKT | 14 g | | Węglowodany | 305g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 26g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2060kcal | | Białko | 82g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 18g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 24g | | Błonnik | 34g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1930kcal | | Białko | 88g | | Tłuszcz ogółem | 49g | | w tym NKT | 15g | | Węglowodany | 265g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 25g | | Sól | 1,5g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **19.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  ryż biały na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  ryż biały na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  ryż biały na mleku  bułka paryska  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  ryż biały na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek  \*1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser żółty typu Gouda  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,  kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z musem z truskawek i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  fasolowa z ziemniakami  gulasz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem  surówka z selera i jabłka  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami z ziemniakami  gulasz wieprzowy gotowany z cukinią  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret  kasza jęczmienna  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami z ziemniakami  gulasz wieprzowy gotowany z cukinią  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret  kasza jęczmienna  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami z ziemniakami  gulasz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem  surówka z selera i jabłka  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami, ziemniakami zmiksowana z gulaszem wołowym, 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.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  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.  polędwica 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  polędwica 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.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa z pietruszki zmiksowana z gulaszem wieprzowym, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2094kcal | | Białko | 105g | | Tłuszcz ogółem | 66g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 300g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 32g | | Sól | 5,5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2066kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 59g | | w tym NKT | 24g | | Węglowodany | 312g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 24g | | Sól | 5,7g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1940kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 45g | | w tym NKT | 15 g | | Węglowodany | 312g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 24g | | Sól | 5,6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1945kcal | | Białko | 96g | | Tłuszcz ogółem | 61g | | w tym NKT | 24g | | Węglowodany | 258g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 33g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1920kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 53g | | w tym NKT | 18g | | Węglowodany | 263g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 20g | | Sól | 1,5g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **20.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  serek wiejski  papryka  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  serek wiejski  pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska  serek wiejski  pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna  płatki owsiane krótko gotowane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  serek wiejski  papryka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na twardo ze szczypiorkiem  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  jajko na pół miękko  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  jogurt naturalny zmiksowany z musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  ogórkowa z ziemniakami  panierowany filet z dorsza pieczony  surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami  filet z dorsza pieczony, 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, 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, kremowy sos z dyni  surówka z marchewki i jabłka  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  zupa z dyni zmiksowana z filetem z dorsza, ziemniakami, 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.  ser żółty typu Gouda, pomidor  dżem wiśniowy niskosłodzony  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.  twarożek, pomidor bez skóry  dżem wiśniowy niskosłodzony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  twarożek, pomidor bez skóry  dżem wiśniowy niskosłodzony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  twarożek  pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  kartoflanka z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2161kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 77g | | w tym NKT | 34g | | Węglowodany | 292g | | w tym cukry proste | 39g | | Błonnik | 37g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2085kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 58g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 300g | | w tym cukry proste | 36g | | Błonnik | 26g | | Sól | 3,2g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2011kcal | | Białko | 83g | | Tłuszcz ogółem | 42g | | w tym NKT | 20g | | Węglowodany | 309g | | w tym cukry proste | 40g | | Błonnik | 26g | | Sól | 3,2g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2040kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 71g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 38g | | Sól | 4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1910kcal | | Białko | 64g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 15g | | Węglowodany | 238g | | w tym cukry proste | 39g | | Błonnik | 23g | | Sól | 1,2g | |

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

**\*SUBSTANCJE I PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

|  |  |
| --- | --- |
| 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*