**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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, paprykagruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryskaschab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, paprykagruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekrzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowytwarożekrzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakasza jaglana na mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowyrosół z makaronemkurczak pieczony w ziołachsurówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymmarchewka gotowanaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymmarchewka gotowanaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejkurczak pieczony w ziołachsurówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykartoflanka zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkakrakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykaroszponka, ogórek zielonyarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł.szynka z piersi indykasałata masowa, pomidor bez skóryarbuz \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryskaszynka z piersi indyka sałata masowa, pomidor bez skóryarbuz \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, ogórek zielonyarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek wiejskipomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżemsurówka z białej kapusty z olejem rzepakowym\* 1, 6, 9, 10 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany z cukiniąsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretryż biały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany z cukiniąsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretryż biały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami filet z kurczaka gotowany z cukiniąsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretryż brązowy\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30/ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka ser biały półtłusty, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl 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 mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembarszcz 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiemrzodkiewka \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożekpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryskatwarożekpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna mlekochleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiemrzodkiewka \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z malin.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser żółty typu Goudasałata masłowabanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnidżem wiśniowy niskosłodzonybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnidżem wiśniowy niskosłodzonybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnajabłko | woda mineralnachałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\*1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowyjarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebuląsurówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowygrysikowa z kaszą mannąpulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowymburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 9, 10 | kompot owocowygrysikowa z kaszą mannąpulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowymburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 9, 10 | kompot owocowyjarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebuląsurówka z pora, marchewki i jabłka ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowygrysikowa z kaszy manny zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaserek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremmarchwianka 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. ser żółty typu Goudasałata masłowa, papryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza 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 cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryskaszynka 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 razowymasło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z truskawek.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowy ser biały półtłustypomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią sałata lodowa z sosem śmietanowo -jogurtowymkasza pęczak na sypko\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymbitka wieprzowa gotowana w jarzynachbrokułkasza jęczmienna(banan – oddział położniczy)\* 1, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymbitka wieprzowa gotowana w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z ciecierzycą i cukinią sałata lodowa z sosem jogurtowymkasza pęczak na sypko \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białym zmiksowana z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananamigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananamigdały \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekubułka paryska, masło 82% tł.twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekubułka paryska twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkakao na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyschab pieczonysałata 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowysurówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka zielonego z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżuklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym fasolka szparagowaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżuklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie pomidorowym fasolka szparagowaziemniaki 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 rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkartoflanka 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, paprykanektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórynektarynka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryska schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, papryka, nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu fromageogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek naturalny typy fromageogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i przetartych borówek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy kapuśniak z ziemniakamibitka wieprzowa duszona w jarzynachmarchewka minikasza bulgur na sypko \* 1, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamischab gotowany w jarzynachburaczkikasza jaglana\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamischab gotowany w jarzynachburaczkikasza jaglana\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamischab gotowany w jarzynachburaczkikasza jaglana\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakami zmiksowana z bitką schabową, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego\* 1, 3, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, rzodkiewka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. krakowska parzonapomidorgruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł.krakowska parzonapomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryskakrakowska parzonapomidor bez skóryjabłko gotowane \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. krakowska parzonapomidorgruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku zmiksowana z masłem, żółtkiem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na twardo sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękkosałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękkosałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyjajko na pół miękkosałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, musem z przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy grochówka z ziemniakamifilet z indyka duszony, sos żurawinowysurówka 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 owocowypomidorowa z makaronemzraz wołowy duszony w jarzynachbrokułkasza bulgur\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z makaronemzraz wołowy duszony w jarzynachbrokułkasza bulgur\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy pomidorowa z makaronemfilet z indyka duszony, sos żurawinowysurówka 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 owocowybrokułowa z ziemniakami zmiksowana z filetem z indyka, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30/ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, paprykawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy laskowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy laskowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrempomidorowa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonyroszponka, rzodkiewka arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem lane kluski na mlekubułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonyroszponka, pomidor bez skóry arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryskaschab pieczonyroszponka, pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna mlekochleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonyroszponka, rzodkiewkaarbuz\* 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 śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskiogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowy serek wiejskiogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakleik z kaszy kukurydzianej zmiksowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowystrogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebuląryż biały z musem jabłkowo-gruszkowymsos jogurtowo-waniliowy\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowymarchwianka z ryżemfilet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowaziemniaki z koperkiem\* 1, 9, 10 | kompot owocowymarchwianka z ryżemfilet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowaziemniaki z koperkiem\* 1, 9, 10 | kompot owocowymarchwianka z ryżemfilet z indyka gotowany z dynią fasolka szparagowaziemniaki 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 kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytrynyszynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegretwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytrynyszynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegretwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka pieczony filet z dorsza z koperkiem i sokiem z cytrynyszynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegretwoda mineralnakoktajl 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 cytrynyszynka wieprzowa surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora w sosie winegretwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremmarchwianka 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremryż biały na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidornektarynka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremryż biały na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórynektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremryż biały na mleku bułka paryskaschab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórynektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremryż biały na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek\*1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser żółty typu Goudarzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu Fromagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu Fromagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek naturalny typu Fromagerzodkiewka\* 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy fasolowa z ziemniakamigulasz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiemsurówka z selera i jabłkakasza gryczana biała na sypko \* 1, 9, 10 | kompot owocowybrokułowa z pomidorami z ziemniakamigulasz wieprzowy gotowany z cukiniąsurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegretkasza jęczmienna\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowybrokułowa z pomidorami z ziemniakamigulasz wieprzowy gotowany z cukiniąsurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegretkasza jęczmienna\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami z ziemniakamigulasz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiemsurówka z selera i jabłkakasza gryczana biała na sypko \* 1, 9, 10 | kompot owocowybrokułowa z pomidorami, ziemniakami zmiksowana z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkapolędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. serek wiejskipaprykabanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mlekubułka paryska, masło 82% tł.serek wiejskipomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mlekubułka paryska serek wiejskipomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. serek wiejskipaprykajabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękko sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękko sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyjajko na pół miękko sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnajogurt naturalny zmiksowany z musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy ogórkowa z ziemniakamipanierowany filet z dorsza pieczonysurówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidoramifilet z dorsza pieczony, kremowy sos z dynisurówka z marchewki i jabłkaziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidoramifilet z dorsza pieczony, kremowy sos z dynisurówka z marchewki i jabłkaziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidoramifilet z dorsza pieczony, kremowy sos z dynisurówka z marchewki i jabłkaziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowyzupa z dyni zmiksowana z filetem z dorsza, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, pomidordżem wiśniowy niskosłodzonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka masło 82% tł. twarożek, pomidor bez skórydżem wiśniowy niskosłodzonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka twarożek, pomidor bez skórydżem wiśniowy niskosłodzonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. twarożekpomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkartoflanka 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*