

**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 21 DO 30 LISTOPADA 2024 r**

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
21.11.2024 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 roszponka, pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. ser biały półtłusty roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryska ser biały półtłusty roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. ser biały półtłusty roszponka, pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetrartych truskawek. *1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni połudwica wieprzowa ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połudwica wieprzowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połudwica wieprzowa pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy połudwica wieprzowa ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kasza jagłana zmiksowana z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy kalafiorowa z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziolowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy krupnik z ryżu pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziolowym buraczki ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 11	kompot owocowy kalafiorowa z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z selera i jabłka kasza gryczana biała na sypko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy krupnik z ryżu zmiksowany z pulpetem z indyka, marchewką, selem 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy włoskie * 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  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem zupa z pietruszki zmiksowana z gulaszem wołowym, ziemniakami, marchewką, selem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2194kcal Białko 105g Tłuszcz ogółem 66g w tym NKT 26g Węglowodany 300g w tym cukry proste 28g Błonnik 32g Sól 5,5g	Energia 2166kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 59g w tym NKT 24g Węglowodany 312g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 5,7g	Energia 2040kcal Białko 92g Tłuszcz ogółem 45g w tym NKT 15g Węglowodany 312g w tym cukry proste 30g Błonnik 24g Sól 5,6g	Energia 2075kcal Białko 96g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 24g Węglowodany 258g w tym cukry proste 25g Błonnik 33g Sól 5g	Energia 2010kcal 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
22.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska jajko na pół miękko, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, 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. jajko na twardo ze szczypiorkiem, serek naturalny typu fromage sałata masłowa, papryka, kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna 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 pieczony filet z dorsza po grecku z warzywami surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy na sypko * 1, 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 sałaty lodowej, rukoli i pomidora z olejem rzepakowym 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 sałaty lodowej, rukoli i pomidora z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami pieczony filet z dorsza po grecku surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym ryż brązowy na sypko * 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	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, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor  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, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ser biały półtłusty, dżem wiśniowy niskosłodzony pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód płatki migdałowe * 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 2105kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 28g Węglowodany 300g w tym cukry proste 36g Błonnik 26g Sól 3,2g	Energia 2061kcal Białko 83g Tłuszcz ogółem 42g w tym NKT 20g Węglowodany 309g w tym cukry proste 40g Błonnik 26g Sól 3,2g	Energia 2083kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 71g w tym NKT 30g Węglowodany 283g w tym cukry proste 31g Błonnik 38g Sól 4g	Energia 2040kcal Białko 64g Tłuszcz ogółem 46g w tym NKT 15g Węglowodany 238g w tym cukry proste 39g Błonnik 23g 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
23.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony w ziołach pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska schab pieczony w ziołach pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy szynka z piersi indyka sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna budyń mleczny z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem jabłko * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami makaron pszenny ze szpinakiem i białym serem jabłko pieczone * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami makaron pszenny ze szpinakiem i białym serem jabłko pieczone * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i białym serem jabłko * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z łąpatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i malin migdały * 1, 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 malin * 1, 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 malin * 1, 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 malin migdały * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy jaglanej zmiksowany z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2110kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 75g w tym NKT 28g Węglowodany 327g w tym cukry proste 55g Błonnik 32g Sól 5g	Energia 1908kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 50g w tym NKT 20g Węglowodany 297g w tym cukry proste 54g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1860kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 43g w tym NKT 15g Węglowodany 301g w tym cukry proste 53g Błonnik 21g Sól 5g	Energia 1952kcal Białko 82g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 28g Węglowodany 271g w tym cukry proste 29g Błonnik 35g Sól 5g	Energia 1974kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 88g w tym NKT 29g Węglowodany 226g w tym cukry proste 36g Błonnik 20g Sól 1,4g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
24.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa pomidor jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko ze szczypiorkiem sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna chleb razowy jajko ze szczypiorkiem sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	woda mineralna jogurt naturalny zmiksowany z serem białym i musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11					
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy jarzynowa z kalafiem i fasolką szparagowa z ziemniakami pieczeń wieprzowa w sosie pieczeniowym marchewka mini ziemniaki z koperkiem * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami schab gotowany w jarzynach sałata masłowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna na sypko * 1, 3, 7, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z bitką wieprzową, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 4, 9, 10					
	Kolacja/II kolacja 17:30-18:30/20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem jarzynowa z fasolką szparagową z ziemniakami zmiksowana z bitką schabową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2100kcal	Energia	2090kcal	Energia	2005kcal	Energia	2090kcal	Energia	1990kcal
		Białko	80g	Białko	83g	Białko	80g	Białko	84g	Białko	88g
Tłuszcz ogółem	71g	Tłuszcz ogółem	59g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	55g	Tłuszcz ogółem	78g		
w tym NKT	29g	w tym NKT	28g	w tym NKT	22g	w tym NKT	25g	w tym NKT	28g		
Węglowodany	317g	Węglowodany	287g	Węglowodany	285g	Węglowodany	246g	Węglowodany	225g		
w tym cukry proste	50gg	w tym cukry proste	51g	w tym cukry proste	51g	w tym cukry proste	25g	w tym cukry proste	40g		
Błonnik	30g	Błonnik	24g	Błonnik	23g	Błonnik	31g	Błonnik	22g		
Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	5g	Sól	1,5g		

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata
25.11.2024 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 pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka grejfrut * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem kasza manna na mleku zmiękowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych jagód. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy połędwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, kleik z kaszy jaglanej zmiękowany z białym serem i mussem z jabłką 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 czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy ryżanka klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowana 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 czerwonej kapusty z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy marchwianka z ryżem zmiękowana z klopsikiem wieprzowym, 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. szynka wieprzowa pieczony filet z dorsza w sosie cytrynowo - koperkowym surówka z sałaty lodowej i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka masło 82% tł. szynka wieprzowa pieczony filet z dorsza w sosie cytrynowo - koperkowym surówka z sałaty lodowej i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone) woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa pieczony filet z dorsza w sosie cytrynowo - koperkowym surówka z sałaty lodowej i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone) woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa pieczony filet z dorsza w sosie cytrynowo - koperkowym surówka z sałaty lodowej i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem kartoflanka z pomidorami zmiękowana z bitką schabową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2191kcal Białko 104g Tłuszcz ogółem 76g w tym NKT 26g Węglowodany 297g w tym cukry proste 26g Błonnik 31g Sól 6g	Energia 2074kcal 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 2077kcal 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
26.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kawa zbożowa na mleku bułka paryska szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, papryka jabłko * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiękowana z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych truskawek. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni ser żółty typu Gouda ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny ogórek zielony * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, jogurt naturalny zmiękowany z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika. * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami kurczak pieczony w ziołach buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynach fasolka szparagowa kasza bulgur * 1, 9, 10	kompot owocowy brokułowa z ziemniakami zmiękowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, rzodkiewka  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. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i banana orzechy laskowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy bulgur zmiękowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2197kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 90g w tym NKT 35g Węglowodany 285g w tym cukry proste 33g Błonnik 29g Sól 4,5g	Energia 1991kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 61g w tym NKT 28g Węglowodany 265g w tym cukry proste 23g Błonnik 21g Sól 4,3g	Energia 1932kcal Białko 91g Tłuszcz ogółem 47g w tym NKT 19g Węglowodany 274g w tym cukry proste 32g Błonnik 21g Sól 4,2g	Energia 2000kcal Białko 81g Tłuszcz ogółem 85g w tym NKT 33g Węglowodany 258g w tym cukry proste 30g Błonnik 32g Sól 4,5g	Energia 1967kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 89g w tym NKT 31g Węglowodany 217g w tym cukry proste 30g Błonnik 17g 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
27.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa roszponka, ogórek zielony kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku bułka paryska szynka wieprzowa roszponka, pomidor bez skóry jabłko gotowane * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. szynka wieprzowa roszponka, ogórek zielony kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki ryżowe na mleku zmiiksowane z żółtkiem, masłem i mussem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna  chleb pszenno-żytni jajko na twardo pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna  chleb pszenno-żytni jajko na pół miękko 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 jajko na pół miękko pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ser biały zmiiksowany z mlekiem, mussem z banana i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem kasza pęczak na sypko * 1, 3, 7, 8, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem filet z kurczaka gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem filet z kurczaka gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z kurczaka gotowany w jarzynach buraczki z jabłkiem ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 9, 10	kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami zmiiksowana z bitką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 3, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona 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 krakowska parzona 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. krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i jagód orzechy włoskie * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem pomidorowa z makaronem zmiiksowana z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 9, 10
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2158kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 76g w tym NKT 28g Węglowodany 302g w tym cukry proste 24g Błonnik 30g Sól 5g	Energia 2134kcal Białko 84g Tłuszcz ogółem 65g w tym NKT 27g Węglowodany 299g w tym cukry proste 36g Błonnik 24g Sól 4,8g	Energia 2010kcal Białko 86g Tłuszcz ogółem 58g w tym NKT 21g Węglowodany 280g w tym cukry proste 35g Błonnik 25g Sól 4,7g	Energia 2046kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 74g w tym NKT 27g Węglowodany 261g w tym cukry proste 25g Błonnik 30g Sól 4,8g	Energia 2108kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 89g w tym NKT 31g Węglowodany 258g w tym cukry proste 37g Błonnik 24g 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
28.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, papryka pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masowa, pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku bułka paryska schab pieczony w ziołach sałata masowa, pomidor bez skóry pomarańcza * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. schab pieczony w ziołach sałata masłowa, papryka grejppfрут * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem lane kluski na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem z przetartych borówek * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek wiejski pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek wiejski rzodkiewka * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna kleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, musem z przetartych malin 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 kartoflanka zraz wołowy duszony w jarzynach sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zraz wołowy duszony w jarzynach sałata lodowa z sosem jogurtowym kasza jęczmienna * 1, 7, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zraz wołowy duszony z cebulą i czosnkiem surówka z sałaty lodowej, rukoli, pomidora, papryki w sosie winegret z prażonymi nasionami słonecznika kasza jęczmienna na sypko * 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z indykiem, 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. połudwica 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 połudwica 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. połudwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek migdały * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany 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 2128kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 57g w tym NKT 25g Węglowodany 311g w tym cukry proste 45g Błonnik 25g Sól 5g	Energia 2096kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 40g w tym NKT 14g Węglowodany 337g w tym cukry proste 50g Błonnik 28g Sól 5,1g	Energia 2120kcal Białko 89g Tłuszcz ogółem 72g w tym NKT 25g Węglowodany 289g w tym cukry proste 30g Błonnik 36g Sól 5g	Energia 1963kcal 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
29.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem ryż na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku bułka paryska twarożek pomidor bez skóry banan * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka kiwi * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata czarna z cukrem ryż na mleku zmiksowany, masłem i musem z przetartych malin. * 1, 3, 7
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chałka drożdżowa * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb pszenno-żytni serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna chleb razowy serek naturalny typu fromage pomidor bez skóry * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna, chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem jabłkowym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
	Obiad 13:00-14:30	kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym łosoś pieczony surówka z cykorii i pomarańczy ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy grysikowa z kaszą manną filet z dorsza pieczony surówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem * 1, 4, 9, 10	kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego. * 1, 4, 9, 10
	Kolacja/ II kolacja 17:30-18:30\ 20:00-20:30	herbata owocowa z cukrem chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty, 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, jajko na pół miętko sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka ser biały, miód pszczeli sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna, koktajl z jogurtu naturalnego i malin * 1, 3, 6, 7, 8, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały, 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 grysikowa z kaszy mannej zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym. * 1, 3, 7, 9, 10.
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia 2086kcal Białko 93g Tłuszcz ogółem 67g w tym NKT 24g Węglowodany 302g w tym cukry proste 30g Błonnik 28g Sól 4,4g	Energia 1960kcal Białko 87g Tłuszcz ogółem 48g w tym NKT 21g Węglowodany 287g w tym cukry proste 32g Błonnik 23g Sól 3g	Energia 1893kcal Białko 90g Tłuszcz ogółem 38g w tym NKT 14g Węglowodany 307g w tym cukry proste 30g Błonnik 25g Sól 3,8g	Energia 1910kcal Białko 85g Tłuszcz ogółem 51g w tym NKT 22g Węglowodany 250g w tym cukry proste 20g Błonnik 31g Sól 3,4g	Energia 1900kcal Białko 62g Tłuszcz ogółem 55g w tym NKT 18g Węglowodany 227g w tym cukry proste 35g Błonnik 18g Sól 1,4g

Data	Rodzaj posiłku	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Diety o zmienionej konsystencji: płynna wzmocniona, papkowata					
30.11.2024 r.	Śniadanie 8:00-8:30	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem płatki owsiane na mleku bułka paryska połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowy masło 82% tł. połudwica wieprzowa sałata masłowa * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata czarna z cukrem kasza jaglana na mleku zmiękowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek * 1, 3, 7					
	II śniadanie 10:00-11:00	woda mineralna chleb pszenno-żytni twarożek pomidor * 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 pomidor * 1, 3, 6, 7, 8, 11	woda mineralna ryż biały zmiękowany 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 rosół z makaronem kotlet mielony sałata lodowa z sosem śmietanowo - jogurtowym ziemniaki z koperkiem * 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały (jabłko – oddział połoźniczy) * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały * 1, 9, 10	kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż brązowy * 1, 9, 10	kompot owocowy zupa z dyni zmiękowana z indykiem, 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. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek 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 borówek * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem bułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna koktajl z jogurtu naturalnego i borówek płatki migdałowe * 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	herbata owocowa z cukrem krupnik z ryżu zmiękowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym * 1, 9, 10					
	Wartość energetyczna i odżywcza	Energia	2329kcal	Energia	1935kcal	Energia	1929kcalg	Energia	1960kcal	Energia	1968kcal
		Białko	110g	Białko	86g	Białko	87g	Białko	82g	Białko	88g
Tłuszcz ogółem		88g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	38g	Tłuszcz ogółem	46g	Tłuszcz ogółem	49g	
w tym NKT		30g	w tym NKT	19g	w tym NKT	14 g	w tym NKT	18g	w tym NKT	15g	
Węglowodany		299g	Węglowodany	292g	Węglowodany	305g	Węglowodany	283g	Węglowodany	265g	
w tym cukry proste		42g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	31g	w tym cukry proste	24g	w tym cukry proste	33g	
Błonnik		32g	Błonnik	25g	Błonnik	26g	Błonnik	34g	Błonnik	25g	
Sól		5g	Sól	4,6g	Sól	4,9g	Sól	4,9g	Sól	1,5g	

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

SYMBOL	SUBSTANCJA
1	Gluten
2	Skorupiaki
3	Jaja
4	Ryby
5	Orzeszki ziemne
6	Soja
7	Mleko
8	Orzechy
9	Seler
10	Gorzycza
11	Nasiona sezamu
12	Dwutlenek siarki
13	Łubin
14	Mięczaki

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