**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 WRZEŚNIA DO 10 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** |
| **01.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor, jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryskaszynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki orkiszowe na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor, jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek.\*1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu Formagerzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu Formagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu Formagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek naturalny typu Formagerzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,ryż biały zmiksowany z jabłkiem prażonym 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 paprykąkalafiorkasza gryczana biała na sypko \* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejpulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowymfasolka szparagowa ryż biały\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejpulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowymfasolka szparagowa ryż biały\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowy fasolowa z ziemniakamigulasz wołowy duszony z paprykąkalafiorkasza gryczana biała na sypko \* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z pulpetem z indyka, 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 wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy 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 banana\* 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 banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa z pietruszki zmiksowana z gulaszem wołowym, 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  | 1980kcal |
| 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  | 1900kcal |
| 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** |  |
| **02.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielonybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryskaschab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielonyjabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z banana\* 1, 3, 7 |  |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpapryka\* 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 razowytwarożekpapryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnajogurt naturalny zmiksowany z białym serem z musem z przetartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |  |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidoramisurówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanemkasza bulgur na sypko \* 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowypomidorowa z makaronembitka schabowa gotowana w jarzynachsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowypomidorowa z makaronembitka schabowa gotowana w jarzynachsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynachsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretkasza bulgur\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowypomidorowa z makaronem zmiksowana z bitką schabową, 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 z piersi indykasałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaszynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkartoflanka zmiksowana z filetem z kurczaka, ziemniakiem, marchewką i selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10. |  |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2010kcal |
| Białko | 95g |
| Tłuszcz ogółem | 68g |
|  w tym NKT | 25g |
| Węglowodany  | 273g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 30g |
| Sól | 6g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1984kcal |
| Białko | 92g |
| Tłuszcz ogółem | 61g |
|  w tym NKT | 23g |
| Węglowodany  | 268g |
|  w tym cukry proste | 24g |
| Błonnik | 20g |
| Sól | 4,4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1937kcal |
| Białko | 92g |
| Tłuszcz ogółem | 48g |
|  w tym NKT |  14 g |
| Węglowodany  | 272g |
|  w tym cukry proste | 29g |
| Błonnik | 20g |
| Sól | 4,4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1969kcal |
| Białko | 91g |
| Tłuszcz ogółem | 63g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 234g |
|  w tym cukry proste | 15g |
| Błonnik | 29g |
| Sól | 5,1g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1909kcal |
| Białko | 107g |
| Tłuszcz ogółem | 64g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 211g |
|  w tym cukry proste | 35g |
| Błonnik | 13g |
| Sól | 1,4g |

 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **03.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, papryka, arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł.polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryskapolędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna mlekochleb graham, chleb razowy masło 82% tł.polędwica wieprzowasałata masłowa, papryka, arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb razowyserek wiejskipomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnabudyń mleczny z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy rosół z makaronemgołąbek w sosie pomidorowo-ziołowymburaczkiziemniaki z koperkiem \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakamifilet z indyka gotowany z cukinią brokułkasza jaglana\* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakamifilet z indyka gotowany z cukinią brokułkasza jaglana\* 1, 9, 10 | kompot owocowy krupnik z ryżu z ziemniakamifilet z indyka gotowany z cukinią brokułkasza jaglana\* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z filetem z indyka, cukinią, 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. filet z dorsza pieczony schab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem prażonych nasion słonecznikawoda 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. filet z dorsza pieczony schab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem zmielonych nasion słonecznikawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkafilet z dorsza pieczony schab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem zmielonych nasion słonecznikawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. filet z dorsza pieczonyschab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem prażonych nasion słonecznikawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembrokułowa z kaszą jaglaną zmiksowana z pulpetem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10. |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2259kcal |
| Białko | 87g |
| Tłuszcz ogółem | 77g |
|  w tym NKT | 26g |
| Węglowodany  | 341g |
|  w tym cukry proste | 57g |
| Błonnik | 39g |
| Sól | 5,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2107kcal |
| Białko | 89g |
| Tłuszcz ogółem | 56g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 336g |
|  w tym cukry proste | 50g |
| Błonnik | 28g |
| Sól | 5,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2051kcal |
| Białko | 89g |
| Tłuszcz ogółem | 49g |
|  w tym NKT |  15g |
| Węglowodany  | 336g |
|  w tym cukry proste | 49g |
| Błonnik | 28g |
| Sól | 5,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2065kcal |
| Białko | 84g |
| Tłuszcz ogółem | 72g |
|  w tym NKT | 24g |
| Węglowodany  | 301g |
|  w tym cukry proste | 45g |
| Błonnik | 40g |
| Sól | 5,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1915kcal |
| Białko | 79g |
| Tłuszcz ogółem | 62g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 281g |
|  w tym cukry proste | 38g |
| 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** |
| **04.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska roszponka, papryka, nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska roszponka, pomidor bez skórynektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryskakrakowska parzonaroszponka, pomidor bez skórynektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska roszponka, papryka, nektarynka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.\* 1, 3,7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy grochówka z ziemniakami filet z kurczaka duszony w sosie z zielonym groszkiem mizeria z rzodkiewką i szczypiorkiem kasza jaglana na sypko \* 1, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakamipałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyniburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakamipałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyniburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakamipałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyniburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy zupa z dyni zmiksowana z filetem z piersi kurczaka, 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. ser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaser biały półtłusty, szynka 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. ser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa z pietruszki zmiksowana z kurczakiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2037kcal |
| Białko | 95g |
| Tłuszcz ogółem | 60g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 296g |
|  w tym cukry proste | 26g |
| Błonnik | 30g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2124kcal |
| Białko | 100g |
| Tłuszcz ogółem | 67g |
|  w tym NKT | 26g |
| Węglowodany  | 300g |
|  w tym cukry proste | 33g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 4,8g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1995kcal |
| Białko | 105g |
| Tłuszcz ogółem | 48g |
|  w tym NKT |  16 g |
| Węglowodany  | 297g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 26g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2015kcal |
| Białko | 100g |
| Tłuszcz ogółem | 62g |
|  w tym NKT | 25g |
| Węglowodany  | 263g |
|  w tym cukry proste | 25g |
| Błonnik | 32g |
| Sól | 4,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1910kcal |
| Białko | 86g |
| Tłuszcz ogółem | 60g |
|  w tym NKT | 19g |
| Węglowodany  | 229g |
|  w tym cukry proste | 43g |
| Błonnik | 18g |
| Sól | 1,7g |

 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:****płynna wzmocniona, papkowata** |
| **05.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielonygruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł.schab pieczonysałata masowa, pomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryskaschab pieczonysałata masowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielonygruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem 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 mineralnaser biały zmiksowany z mlekiem i musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakamizraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiemsurówka z białej kapusty z olejem kasza pęczak na sypko \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamibitka wieprzowa duszona w jarzynachmarchewka gotowanakasza bulgur\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamibitka wieprzowa duszona w jarzynachmarchewka gotowanakasza bulgur\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakamizraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiemsurówka z białej kapusty z olejem kasza pęczak na sypko \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z bitką wieprzowa, marchewką, selerem, ziemniakami 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. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaszynka z piersi indykasałata 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. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzacierkowa z ziemniakami zmiksowana ze zrazem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2027kcal |
| Białko | 94g |
| Tłuszcz ogółem | 60g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 310g |
|  w tym cukry proste | 44g |
| Błonnik | 35g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2005kcal |
| Białko | 92g |
| Tłuszcz ogółem | 53g |
|  w tym NKT | 23g |
| Węglowodany  | 284g |
|  w tym cukry proste | 38g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 4,3g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1957kcal |
| Białko | 94g |
| Tłuszcz ogółem | 47g |
|  w tym NKT |  18g |
| Węglowodany  | 298g |
|  w tym cukry proste | 38g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 4,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1980kcal |
| Białko | 91g |
| Tłuszcz ogółem | 59g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 285g |
|  w tym cukry proste | 35g |
| Błonnik | 36g |
| Sól | 4,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1928kcal |
| Białko | 105g |
| Tłuszcz ogółem | 60g |
|  w tym NKT | 22g |
| Węglowodany  | 260g |
|  w tym cukry proste | 47g |
| 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** |
| **06.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, papryka, banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mlekubułka paryska, masło 82% tł.jajko na pół miękkosałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mlekubułka paryska serek naturalny typu fromagesałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko na twardo ze szczypiorkiem, sałata masłowa, papryka, jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek\* 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 razowyserek wiejskiogórek zielony\* 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 kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z prażonymi nasionami słonecznika z olejemziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidoramifilet z dorsza pieczony, kremowy sos z dynibrokułziemniaki z koperkiem(banan – oddział położniczy)\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidoramifilet z dorsza pieczony, kremowy sos z dynibrokułziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidoramifilet z dorsza pieczonysurówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejemziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | 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, dżem wiśniowy niskosłodzonypomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka masło 82% tł. twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzonypomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzonypomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. twarożek pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukremjarzynowa z fasolką szparagową zmiksowana z jajkiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym\* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2061kcal |
| Białko | 84g |
| Tłuszcz ogółem | 77g |
|  w tym NKT | 34g |
| Węglowodany  | 292g |
|  w tym cukry proste | 39g |
| Błonnik | 37g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1975kcal |
| Białko | 86g |
| Tłuszcz ogółem | 58g |
|  w tym NKT | 28g |
| Węglowodany  | 300g |
|  w tym cukry proste | 36g |
| Błonnik | 26g |
| Sól | 3,2g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1911kcal |
| Białko | 83g |
| Tłuszcz ogółem | 42g |
|  w tym NKT |  20g |
| Węglowodany  | 309g |
|  w tym cukry proste | 40g |
| Błonnik | 26g |
| Sól | 3,2g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1983kcal |
| Białko | 87g |
| Tłuszcz ogółem | 71g |
|  w tym NKT | 30g |
| Węglowodany  | 283g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 38g |
| Sól | 4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1900kcal |
| 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** |
| **07.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mlekubułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku bułka paryskapolędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu fromage pomidor \* 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 razowy serek naturalny typu fromagepomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaryż biały 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 owocowypomidorowa z ryżem brązowymkotlet mielonysałata masłowa z sosem śmietanowo -jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyryżankafilet z kurczaka gotowany w jarzynachsałata masłowa z sosem jogurtowym ziemniaki z koperkiem(banan – oddział położniczy)\* 1, 9, 10 | kompot owocowyryżankafilet z kurczaka gotowany w jarzynachsałata masłowa z sosem jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem brązowymfilet z kurczaka gotowany w jarzynachsałata masłowa z sosem jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 9, 10 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem 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 cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinmigdały\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka krakowska parzonasałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinmigdały\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremmarchwianka zmiksowana z filetem z kurczaka, ziemniakami, selerem z olejem rzepakowym\* 1, 4, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2329kcal |
| Białko | 110g |
| Tłuszcz ogółem | 88g |
|  w tym NKT | 30g |
| Węglowodany  | 299g |
|  w tym cukry proste | 42g |
| Błonnik | 32g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1935kcal |
| Białko | 86g |
| Tłuszcz ogółem | 46g |
|  w tym NKT | 19g |
| Węglowodany  | 292g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 4,6g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1929kcalg |
| Białko | 87g |
| Tłuszcz ogółem | 38g |
|  w tym NKT |  14 g |
| Węglowodany  | 305g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 26g |
| Sól | 4,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1960kcal |
| Białko | 82g |
| Tłuszcz ogółem | 46g |
|  w tym NKT | 18g |
| Węglowodany  | 283g |
|  w tym cukry proste | 24g |
| Błonnik | 34g |
| Sól | 4,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1908kcal |
| 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** |
| **08.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor, jabłko \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryskaszynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki owsiane na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor , jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 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-żytniser żółty typu Goudaogórek zielony \* 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 razowyser biały półtłustyogórek zielony \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,jogurt naturalny zmiksowany z bananem, musem z truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy kalafiorowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z papryką fasolka szparagowakasza jęczmienna na sypko \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z pomidoramischab gotowany w jarzynachsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretkasza jęczmienna\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z pomidoramischab gotowany w jarzynachsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretkasza jęczmienna\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy kalafiorowa z pomidorami i z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z papryką surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem prażonych nasion słonecznika w sosie winegretkasza jęczmienna na sypko \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z pomidorami zmiksowana ze schabem 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. schab pieczony sałata masłowa, papryka woda 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. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaschab pieczony sałata 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. schab pieczonysałata masłowa, papryka woda 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 gulaszem wieprzowym, 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  | 1981kcal |
| Białko | 91g |
| Tłuszcz ogółem | 61g |
|  w tym NKT | 28g |
| Węglowodany  | 265g |
|  w tym cukry proste | 23g |
| Błonnik | 21g |
| Sól | 4,3g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1912kcl |
| 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** |
| **09.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremryż na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku bułka paryskatwarożek pomidor bez skóry banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb razowyschab pieczonysałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna,chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z prażonych jabłek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistympieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejemziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manną z pomidoramifilet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidoramifilet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistymfilet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka 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 kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremgrysikowa z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 9, 10. |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2208kcal |
| Białko | 92g |
| Tłuszcz ogółem | 72g |
|  w tym NKT | 25g |
| Węglowodany  | 299g |
|  w tym cukry proste | 28g |
| Błonnik | 30g |
| Sól | 5,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2020kcal |
| Białko | 86g |
| Tłuszcz ogółem | 52g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 283g |
|  w tym cukry proste | 30g |
| Błonnik | 24g |
| Sól | 4,6g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2005kcal |
| Białko | 94g |
| Tłuszcz ogółem | 40g |
|  w tym NKT |  13g |
| Węglowodany  | 308g |
|  w tym cukry proste | 31g |
| Błonnik | 25g |
| Sól | 5,4g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2010kcal |
| Białko | 84g |
| Tłuszcz ogółem | 50g |
|  w tym NKT | 20g |
| Węglowodany  | 259g |
|  w tym cukry proste | 21g |
| Błonnik | 33g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1902kcal |
| 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** |
| **10.09.2024 r.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. serek wiejskirzodkiewka, nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejski pomidor bez skóry, nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryskaserek wiejski pomidor bez skóry, nektarynka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. serek wiejskirzodkiewka, nektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnipolędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnipolędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnipolędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowypolędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor\* 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 owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, cukinią i papryką surówka z sałaty lodowej i rukoli, papryki, ogórka zielonego z prażonymi nasionami słonecznika z olejem rzepakowymryż brązowy na sypko \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykartoflankazraz wołowy gotowany w jarzynachburaczkikasza bulgur\* 1, 9, 10 | kompot owocowykartoflankazraz wołowy gotowany w jarzynachburaczkikasza bulgur\* 1, 9, 10 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, cukinią i papryką surówka z sałaty lodowej i rukoli, papryki, ogórka zielonego z prażonymi nasionami słonecznika z olejem ryż brązowy na sypko \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzupa z cukinii 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. ser żółty, schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik z kaszy bulgur z ziemniakami zmiksowany z bitką wołową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2112kcal |
| Białko | 95g |
| Tłuszcz ogółem | 68g |
|  w tym NKT | 30g |
| Węglowodany  | 305g |
|  w tym cukry proste | 23g |
| Błonnik | 30g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2008kcal |
| Białko | 93g |
| Tłuszcz ogółem | 63g |
|  w tym NKT | 29g |
| Węglowodany  | 290g |
|  w tym cukry proste | 36g |
| Błonnik | 26g |
| Sól | 4,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1924kcal |
| Białko | 94g |
| Tłuszcz ogółem | 49g |
|  w tym NKT |  20g |
| Węglowodany  | 290g |
|  w tym cukry proste | 36g |
| Błonnik | 26g |
| Sól | 4,9g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2006kcal |
| Białko | 89g |
| Tłuszcz ogółem | 70g |
|  w tym NKT | 28g |
| Węglowodany  | 265g |
|  w tym cukry proste | 15g |
| Błonnik | 32g |
| Sól | 4,8g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 1907kcal |
| Białko | 113g |
| Tłuszcz ogółem | 56g |
|  w tym NKT | 21g |
| Węglowodany  | 228g |
|  w tym cukry proste | 50g |
| Błonnik | 20g |
| Sól | 1,8g |

 |

*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*