**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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, 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  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska  szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor, jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek.  \*1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu Formage  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu Formage  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu Formage  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek naturalny typu Formage  rzodkiewka  \* 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 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  fasolowa z ziemniakami  gulasz wołowy duszony z papryką  kalafior  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowym  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  pulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowo-ziołowym  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | kompot owocowy  fasolowa z ziemniakami  gulasz wołowy duszony z papryką  kalafior  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z pulpetem z indyka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, 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.  polędwica 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  polędwica 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.  polędwica 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, 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, ogórek zielony  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska  schab pieczony  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.  schab pieczony  sałata masłowa, ogórek zielony  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z banana  \* 1, 3, 7 |  |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  papryka  \* 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  papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  jogurt naturalny zmiksowany z białym serem z musem z przetartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |  |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  kapuśniak z ziemniakami  polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami  surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem  kasza bulgur na sypko  \* 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  bitka schabowa gotowana w jarzynach  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  bitka schabowa gotowana w jarzynach  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  kapuśniak z ziemniakami  bitka schabowa gotowana w jarzynach  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  kasza bulgur  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem zmiksowana z bitką schabową, 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 z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  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, 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, 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  migdały  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  kartoflanka 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka, arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  mleko  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka, arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek wiejski  pomidor  \* 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  rosół z makaronem  gołąbek w sosie pomidorowo-ziołowym  buraczki  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  filet z indyka gotowany z cukinią  brokuł  kasza jaglana  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  filet z indyka gotowany z cukinią  brokuł  kasza jaglana  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  filet z indyka gotowany z cukinią  brokuł  kasza jaglana  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z filetem z indyka, cukinią, 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.  filet z dorsza pieczony  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem prażonych nasion słonecznika  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  filet z dorsza pieczony  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  filet z dorsza pieczony  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  filet z dorsza pieczony  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora w sosie winegret z dodatkiem prażonych nasion słonecznika  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  brokułowa 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko ze szczypiorkiem, krakowska  roszponka, papryka, nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  jajko na pół miękko, krakowska  roszponka, pomidor bez skóry  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  krakowska parzona  roszponka, pomidor bez skóry  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko ze szczypiorkiem, krakowska  roszponka, papryka, nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.  \* 1, 3,7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | 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 ziemniakami  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami i z ziemniakami  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami i z ziemniakami  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  buraczki z jabłkiem  ziemniaki 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 kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, ogórek zielony  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska  schab pieczony  sałata masowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, ogórek zielony  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem z przetartych truskawek  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  twarożek  rzodkiewka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  ser biały zmiksowany z mlekiem i musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  zraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem  surówka z białej kapusty z olejem  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  marchewka gotowana  kasza bulgur  \* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  marchewka gotowana  kasza bulgur  \* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  zraz wołowy duszony z papryką, cebulą i czosnkiem  surówka z białej kapusty z olejem  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z bitką wieprzowa, marchewką, selerem, ziemniakami 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.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zacierkowa 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko na twardo ze szczypiorkiem,  sałata masłowa, papryka, banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  jajko na pół miękko  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  bułka paryska  serek naturalny typu fromage  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko na twardo ze szczypiorkiem,  sałata masłowa, papryka, jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe 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  ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek wiejski  ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  jogurt naturalny zmiksowany z musem z banana z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  ogórkowa z ziemniakami  panierowany filet z dorsza pieczony  surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z prażonymi nasionami słonecznika z olejem  ziemniaki z koperkiem  \* 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  brokuł  ziemniaki z koperkiem  (banan – oddział położniczy)  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami  filet z dorsza pieczony, kremowy sos z dyni  brokuł  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami  filet z dorsza pieczony  surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego, papryki z nasionami słonecznika z olejem  ziemniaki z koperkiem  \* 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, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  masło 82% tł.  twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony  pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  twarożek, dżem wiśniowy niskosłodzony  pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  twarożek  pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrem  jarzynowa 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  bułka 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 paryska  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 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 śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu fromage  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu fromage  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu fromage  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek naturalny typu fromage  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  ryż biały zmiksowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  kotlet mielony  sałata masłowa z sosem śmietanowo -jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  ryżanka  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  sałata masłowa z sosem jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  (banan – oddział położniczy)  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  ryżanka  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  sałata masłowa z sosem jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  sałata masłowa z sosem jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem zmiksowana z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem,  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  migdały  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 4, 5, 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 malin  migdały  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  marchwianka 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor, jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, pomidor , jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód  \*1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser żółty typu Gouda  ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  ser biały półtłusty  ogórek 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 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  kalafiorowa z pomidorami  i z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony z papryką  fasolka szparagowa  kasza jęczmienna na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z pomidorami  schab gotowany w jarzynach  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  kasza jęczmienna  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z pomidorami  schab gotowany w jarzynach  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  kasza 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 winegret  kasza jęczmienna na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z pomidorami zmiksowana 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, papryka  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, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z 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.** | 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  mleko  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  ryż na mleku zmiksowany z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb razowy  schab pieczony  sałata 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 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym  pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem  surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną z pomidorami  filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy  surówka z marchewki i jabłka z olejem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manna z pomidorami  filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy  surówka z marchewki i jabłka z olejem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym  filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowy  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.  jajko na twardo, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna,  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy włoskie  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  jajko na pół miękko, szynka wieprzowa  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  szynka wieprzowa  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.  jajko na twardo, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy włoskie  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  grysikowa 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.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  serek wiejski  rzodkiewka, nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza 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 cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska  serek wiejski  pomidor bez skóry, nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  serek wiejski  rzodkiewka, nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  ser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  filet z indyka duszony z soczewicą, cukinią i papryką  surówka z sałaty lodowej i rukoli, papryki, ogórka zielonego z prażonymi nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ryż brązowy na sypko  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  kartoflanka  zraz wołowy gotowany w jarzynach  buraczki  kasza bulgur  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  kartoflanka  zraz wołowy gotowany w jarzynach  buraczki  kasza 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 owocowy  zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z filetem z indyka, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser żółty, schab pieczony  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.  schab pieczony  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  schab pieczony  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.  schab pieczony  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 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*