**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 01 DO 10 PAŹDZIERNIKA 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** |
| **01.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, papryka  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, papryka  jabłko  \* 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 i musem z truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  grochówka z ziemniakami  zraz wołowy duszony z cebulą i surówka z selera i jabłka  kasza gryczana biała na sypko  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami  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 soczewicą  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  surówka z selera i jabłka  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami zmiksowana z kurczakiem, 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, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i truskawek  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i truskawek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i truskawek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i truskawek  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa z dyni z ziemniakami zmiksowana ze zrazem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2007kcal | | 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 | 1965kcal | | Białko | 105g | | Tłuszcz ogółem | 48g | | w tym NKT | 16 g | | Węglowodany | 297g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 26g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1980kcal | | Białko | 100g | | Tłuszcz ogółem | 62g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 263g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 32g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1940kcal | | 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** |
| **02.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, rzodkiewka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska  schab pieczony  roszponka, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki owsiane krótko gotowane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  roszponka, rzodkiewka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  jajko na pół miękko  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  jajko na pół miękko  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  papryka faszerowana mielonym mięsem, pieczarkami i ryżem białym  surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  filet z kurczaka gotowany w jarzynach  surówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ryż brązowy  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z łopatką wieprzową, 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.  twarożek ze szczypiorkiem, szynka wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  twarożek, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  twarożek, szynka wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem, szynka wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2089kcal | | Białko | 95g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 298g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 31g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2070kcal | | Białko | 90g | | Tłuszcz ogółem | 52g | | w tym NKT | 24g | | Węglowodany | 302g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 22g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1960kcal | | Białko | 90g | | Tłuszcz ogółem | 38g | | w tym NKT | 14g | | Węglowodany | 304g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 20g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2012kcal | | Białko | 93g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 282g | | w tym cukry proste | 26g | | Błonnik | 33g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1910kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 51g | | w tym NKT | 16g | | Węglowodany | 263g | | w tym cukry proste | 52g | | Błonnik | 25g | | Sól | 1,5g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **03.10.2024 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, rzodkiewka  jabłko  \* 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  jabłko gotowane  \* 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  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek  \* 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 light  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  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, sos żurawinowy  surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 3, 9, 10 | 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 typu Gouda, schab pieczony  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.  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, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z wołowiną, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 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 | 1984kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 49g | | w tym NKT | 20g | | Węglowodany | 290g | | w tym cukry proste | 36g | | Błonnik | 26g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2009kcal | | 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 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **04.10.2024 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, masłem i musem z przetartych malin.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek naturalny typu Fromage  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek naturalny typu Fromage  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,  chałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z musem z borówek 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  panierowany filet z dorsza pieczony  surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | 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  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.  ser żółty typu Gouda, jajko na twardo  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.  ser biały, jajko na pół miękko  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna,  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  ser biały, dżem wiśniowy niskosłodzony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna,  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  ser biały, jajko na twardo  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy włoskie  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  grysikowa z kaszą manną, pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 7, 9, 10. |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2206kcal | | Białko | 93g | | Tłuszcz ogółem | 67g | | w tym NKT | 24g | | Węglowodany | 302g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 28g | | Sól | 4,4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2010kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 48g | | w tym NKT | 21g | | Węglowodany | 287g | | w tym cukry proste | 32g | | Błonnik | 23g | | Sól | 3g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2003kcal | | Białko | 90g | | Tłuszcz ogółem | 38g | | w tym NKT | 14g | | Węglowodany | 307g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 25g | | Sól | 3,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1950kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 51g | | w tym NKT | 22g | | Węglowodany | 250g | | w tym cukry proste | 20g | | Błonnik | 31g | | Sól | 3,4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1901kcal | | 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** |
| **05.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska  schab pieczony  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  szynka z piersi indyka  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  szynka z piersi indyka  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  szynka z piersi indyka  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb razowy  szynka z piersi indyka  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  budyń mleczny z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  fasolowa z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  sałata lodowa z sosem śmietanowo -jogurtowym  kasza jaglana na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach  surówka z sałaty lodowej i pomidora z mielonymi nasionami słonecznika w sosie winegret  kasza jaglana  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  potrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorach  surówka z sałaty lodowej i pomidora z mielonymi nasionami słonecznika w sosie winegret  kasza jaglana  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  surówka z sałaty lodowej i pomidora  z prażonymi nasionami słonecznika  w sosie winegret  kasza jaglana na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z kurczakiem, 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.  ser biały półtłusty, krakowska parzona  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  ser biały półtłusty, krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  \* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  ser biały półtłusty, krakowska parzona  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  płatki migdałowe  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  kartoflanka zmiksowana z szynką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10. |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2210kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 75g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 327g | | w tym cukry proste | 55g | | Błonnik | 32g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1998kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 50g | | w tym NKT | 20g | | Węglowodany | 297g | | w tym cukry proste | 54g | | Błonnik | 21g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1960kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 43g | | w tym NKT | 15g | | Węglowodany | 301g | | w tym cukry proste | 53g | | Błonnik | 21g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1952kcal | | Białko | 82g | | Tłuszcz ogółem | 74g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 271g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 35g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1974kcal | | Białko | 89g | | Tłuszcz ogółem | 88g | | w tym NKT | 29g | | Węglowodany | 226g | | w tym cukry proste | 36g | | Błonnik | 20g | | Sól | 1,4g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **06.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe 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 ryżowe 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  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki ryżowe 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  ser żółty typu Gouda  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  twarożek  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  twarożek  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,  jogurt naturalny zmiksowany z bananem 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  surówka z kapusty pekińskiej z nasionami słonecznika z olejem  kasza bulgur na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  bitka schabowa gotowana w jarzynach  buraczki gotowane  kasza bulgur  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  bitka schabowa gotowana w jarzynach  buraczki gotowane  kasza bulgur  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  kalafiorowa z pomidorami  i z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony z papryką  surówka z kapusty pekińskiej z nasionami słonecznika z olejem  kasza bulgur na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem 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.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  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, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy bulgur zmiksowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2197kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 90g | | w tym NKT | 35g | | Węglowodany | 285g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 29g | | Sól | 4,5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2001kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 61g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 265g | | w tym cukry proste | 23g | | Błonnik | 21g | | Sól | 4,3g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1982kcl | | 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** |
| **07.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska  twarożek  pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  mleko  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  polędwica wieprzowa  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  polędwica wieprzowa  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  polędwica wieprzowa  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  polędwica wieprzowa  sałata masłowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,  kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z białym serem i musem z malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  kotlet schabowy  surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  ryżanka  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  ryżanka  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem brązowym  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  kapusta gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  marchwianka z ryżem zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  ser żółty typu Gouda, schab pieczony  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  płatki migdałowe  \* 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, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  kartoflanka z pomidorami zmiksowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2191kcal | | Białko | 104g | | Tłuszcz ogółem | 76g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 297g | | w tym cukry proste | 26g | | Błonnik | 31g | | Sól | 6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2024kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 66g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 285g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 23g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1990kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 52g | | w tym NKT | 17g | | Węglowodany | 280g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 23g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2027kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 79g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 254g | | w tym cukry proste | 23g | | Błonnik | 32g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2007kcal | | Białko | 114g | | Tłuszcz ogółem | 79g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 243g | | w tym cukry proste | 34g | | Błonnik | 21g | | Sól | 1,2g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **08.10.2024 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  sałata masłowa, papryka  banan  \* 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  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko ze szczypiorkiem, krakowska  sałata masłowa, papryka  jabłko  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  kapuśniak z ziemniakami  polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami  surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem  kasza jęczmienna na sypko  \* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  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  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  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  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z soczewicą  pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyni  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  jarzynowa z fasolką szparagową 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.  twarożek, szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  twarożek, 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  twarożek, 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.  twarożek, szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa z dyni zmiksowana z kurczakiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2007kcal | | 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 | 1965kcal | | Białko | 105g | | Tłuszcz ogółem | 48g | | w tym NKT | 16 g | | Węglowodany | 297g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 26g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1991kcal | | Białko | 100g | | Tłuszcz ogółem | 62g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 263g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 32g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1890kcal | | 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** |
| **09.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  roszponka, rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  roszponka  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska  polędwica wieprzowa  roszponka  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  roszponka, rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe 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 wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  serek wiejski  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  serek wiejski  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  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  pieczarkowa z makaronem  kotlet mielony pieczony  buraczki gotowane  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  indyk gotowany z dynią w pomidorach  brokuł  ryż biały  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  indyk gotowany z dynią  brokuł  ryż biały  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami  indyk gotowany z dynią  brokuł  ryż brązowy  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  zupa brokułowa zmiksowana z indykiem, ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem,  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  pieczony filet z dorsza  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  pieczony filet z dorsza  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  pieczony filet z dorsza  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  pieczony filet z dorsza  schab pieczony  surówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z łopatką wieprzową, ziemniakami, marchewką, 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 | 2005kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 19g | | Węglowodany | 292g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 25g | | Sól | 4,6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1979kcalg | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 38g | | w tym NKT | 14 g | | Węglowodany | 305g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 26g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2120kcal | | Białko | 82g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 18g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 24g | | Błonnik | 34g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1938kcal | | 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** |
| **10.10.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, papryka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  bułka paryska  szynka z piersi indyka  sałata masłowa pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  szynka z piersi indyka  sałata masłowa, papryka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z jagód.  \* 1, 3, 7 |
| II śniadanie  10:00-11:00 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  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  ogórek zielony  \* 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  ogórkowa z ziemniakami  gulasz wołowy duszony  z ciecierzycą i papryką  surówka z pora  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  zraz wieprzowy gotowany w jarzynach  surówka z marchewki i jabłka z olejem  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  zraz wieprzowy gotowany w jarzynach  surówka z marchewki i jabłka z olejem  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  ogórkowa z ziemniakami  gulasz wołowy duszony  z ciecierzycą i papryką  surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym zmiksowana z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  migdały  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa z cukinii zmiksowana z szynką wieprzową, z ziemniakami, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 7, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2275kcal | | Białko | 100g | | Tłuszcz ogółem | 83g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 313g | | w tym cukry proste | 35g | | Błonnik | 35g | | Sól | 6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2005kcal | | Białko | 79g | | Tłuszcz ogółem | 62g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 21g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1976kcal | | Białko | 79g | | Tłuszcz ogółem | 55g | | w tym NKT | 21g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 21g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2126kcal | | Białko | 89g | | Tłuszcz ogółem | 75g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 265g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 36g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1875kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 77g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 198g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 15g | | Sól | 1,1g | |

*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*