**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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, papryka banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryskakrakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. krakowska parzonasałata masłowa, papryka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.\* 1, 3,7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z bananem i musem z truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy grochówka z ziemniakami zraz wołowy duszony z cebulą i surówka z selera i jabłkakasza gryczana biała na sypko \* 1, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyniburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dyniburaczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z soczewicąpałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dynisurówka z selera i jabłkaziemniaki z koperkiem \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami zmiksowana z kurczakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnegoi truskawekorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnegoi truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. ser biały półtłusty, szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnegoi truskawekorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonyroszponka, rzodkiewka gruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł.schab pieczonyroszponka, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryskaschab pieczonyroszponka, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki owsiane krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonyroszponka, rzodkiewkagruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku zmiksowane z masłem, żółtkiem i musem jabłkowym\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękkopomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękkopomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnijajko na pół miękkopomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyjajko na pół miękkopomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakamipapryka faszerowana mielonym mięsem, pieczarkami i ryżem białymsurówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakamifilet z kurczaka gotowany w jarzynachfasolka szparagowaryż biały\* 1, 9, 10 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakamifilet z kurczaka gotowany w jarzynachfasolka szparagowaryż biały\* 1, 9, 10 | kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakamifilet z kurczaka gotowany w jarzynachsurówka z białej kapusty z nasionami słonecznika z olejem rzepakowymryż brązowy\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami zmiksowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30/ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem, szynka wieprzowasałata masłowa, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem, szynka wieprzowasałata masłowa, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembarszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z filetem z kurczaka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2089kcal |
| Białko | 95g |
| Tłuszcz ogółem | 70g |
|  w tym NKT | 26g |
| Węglowodany  | 298g |
|  w tym cukry proste | 29g |
| Błonnik | 31g |
| Sól | 5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryskapolędwica 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 razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, rzodkiewkajabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskiogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejski lightpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek wiejskiogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakami filet z indyka duszony z soczewicą, sos żurawinowy surówka z sałaty lodowej, papryki, ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowyzupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z filetem z indyka, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, schab pieczonysałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzacierkowa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremryż na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku bułka paryskatwarożek pomidor bez skóry banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremryż na mleku zmiksowany, masłem i musem z przetartych malin.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytni serek naturalny typu Fromagepomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek naturalny typu Fromagepomidor 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistympanierowany filet z dorsza pieczonysurówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidoramifilet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manna z pomidoramifilet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym filet z dorsza pieczony, sos koperkowo-cytrynowysurówka z marchewki i jabłka z olejem ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy kartoflanka zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem z dodatkiem oleju rzepakowego.\* 1, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, jajko na twardo sałata masłowa, pomidor woda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka ser biały, dżem wiśniowy niskosłodzony sałata masłowa, pomidor bez skórywoda 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 mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremgrysikowa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonypapryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł.schab pieczonypomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryskaschab pieczonypomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonypapryka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniszynka z piersi indykasałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniszynka z piersi indykasałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniszynka z piersi indykasałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb razowyszynka z piersi indykasałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnabudyń mleczny z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy fasolowa z ziemniakami bitka wieprzowa duszona w jarzynachsałata lodowa z sosem śmietanowo -jogurtowymkasza jaglana na sypko\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakamipotrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorachsurówka z sałaty lodowej i pomidora z mielonymi nasionami słonecznika w sosie winegret kasza jaglana\* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakamipotrawka z kurczaka gotowana z cukinią w pomidorachsurówka 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 jarzynachsurówka z sałaty lodowej i pomidoraz prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegret kasza jaglana na sypko\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżu z ziemniakami zmiksowany z kurczakiem, cukinią, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. ser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaser biały półtłusty, krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl 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 mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódpłatki migdałowe\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkartoflanka 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, rzodkiewkajabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryskaszynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, rzodkiewkajabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek.\*1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser żółty typu Goudapomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowytwarożekpomidor \* 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 |
| Obiad13:00-14:30 | 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 owocowypomidorowa z makaronembitka schabowa gotowana w jarzynachburaczki gotowanekasza bulgur\* 1, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z makaronembitka schabowa gotowana w jarzynachburaczki gotowanekasza 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 owocowypomidorowa z makaronem zmiksowana ze schabem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkapolędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, masło 82% tł. polędwica wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielonywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananaorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka gruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekubułka paryska, masło 82% tł.twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekubułka paryska twarożek pomidor bez skóry jabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremmleko chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka gruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnipolędwica wieprzowa sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnipolędwica wieprzowa sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnipolędwica wieprzowa sałata masłowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowypolędwica 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowysurówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyryżankaklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowanaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyryżankaklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym marchewka gotowanaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym kapusta gotowanaziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowymarchwianka z ryżem zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, schab pieczonysałata masłowa, paprykawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekpłatki migdałowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, paprykawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekpłatki migdałowe \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkartoflanka 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska sałata masłowa, papryka banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. jajko na pół miękko, krakowska sałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryskakrakowska parzonasałata masłowa, pomidor bez skórybanan\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko ze szczypiorkiem, krakowska sałata masłowa, papryka jabłko1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.\* 1, 3,7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa rozmoczona w mleku zmiksowana z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy kapuśniak z ziemniakamipolędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidoramisurówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanemkasza jęczmienna na sypko\* 1, 3, 7, 9, 10 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dynisurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami pałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dynisurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z soczewicąpałka z kurczaka gotowana, kremowy sos z dynisurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy jarzynowa z fasolką szparagową zmiksowana z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkatwarożek, szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. twarożek, szynka wieprzowa sałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowa roszponka, rzodkiewkajabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mlekubułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowa roszponkajabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem płatki orkiszowe na mleku bułka paryskapolędwica wieprzowa roszponkajabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowa roszponka, rzodkiewkajabłko\* 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 śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejski pomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowy serek wiejskipomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaryż biały zmiksowany z jabłkiem prażonym i jogurtem naturalnym z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowypieczarkowa z makaronemkotlet mielony pieczonyburaczki gotowaneziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią w pomidorach brokuł ryż biały\* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami indyk gotowany z dynią brokuł ryż biały\* 1, 9, 10 | kompot owocowykrupnik 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 kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem, chleb graham, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorszaschab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. pieczony filet z dorszaschab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka pieczony filet z dorszaschab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym woda mineralnakoktajl 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 dorszaschab pieczonysurówka z sałaty lodowej i pomidora z olejem rzepakowym woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, papryka gruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł.szynka z piersi indyka sałata masłowa pomidor bez skóryjabłko gotowane \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryskaszynka z piersi indyka sałata masłowa pomidor bez skóryjabłko gotowane \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, paprykagruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z jagód.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustyogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowy ogórek zielony\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowyogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą i paprykąsurówka z pora kasza pęczak na sypko\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymzraz wieprzowy gotowany w jarzynachsurówka z marchewki i jabłka z olejemkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymzraz wieprzowy gotowany w jarzynachsurówka z marchewki i jabłka z olejemkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowyogórkowa z ziemniakami gulasz wołowy duszony z ciecierzycą i paprykąsurówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym kasza pęczak na sypko \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białym zmiksowana z gulaszem wołowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananamigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka krakowska parzona sałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. krakowska parzona sałata masłowa, pomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananamigdały \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa z cukinii zmiksowana z 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*