**JADŁOSPIS DEKADOWY OD 21.09.2024 r. DO 30.09.2024 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **21.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski 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 biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  ser biały zmiksowany z mlekiem i musem z jabłka prażonego z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  grochówka z ziemniakami  kurczak pieczony w ziołach  sałata lodowa z sosem śmietanowo-jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  banan (oddział Położniczy)  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z kaszy jęczmiennej  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  marchewka gotowana  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  grochówka z ziemniakami  kurczak pieczony w ziołach  sałata lodowa z sosem śmietanowo-jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  marchwianka zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem z ziemniakami, 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.  ser żółty typu Gouda, krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  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  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z kurczakiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2283kcal | | Białko | 129g | | Tłuszcz ogółem | 82g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 40g | | Błonnik | 30g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2146kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 29g | | Węglowodany | 315g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2102kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 63g | | w tym NKT | 24 g | | Węglowodany | 319g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1991kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 67g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 278g | | w tym cukry proste | 32g | | Błonnik | 33g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1962kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 75g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 244g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 17g | | Sól | 1,5g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **22.09.2024 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, pomidor  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  kakao 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 ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.  \* 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  kasza manna na mleku z musem z banana i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  sos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukinią  brokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymi  makaron pełnoziarnisty  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona z cukinią  fasolka szparagowa  kasza bulgur  \* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona z cukinią  fasolka szparagowa  kasza bulgur  \* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  sos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukinią  brokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymi  makaron pełnoziarnisty  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z pomidorami zmiksowana z bitką wieprzową, marchewką, cukinią, selerem, ziemniakiem  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.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  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.  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  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.  szynka wieprzowa  sałata masłowa, ogórek zielony  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy laskowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy bulgur z ziemniakami zmiksowany z łopatką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2158kcal | | Białko | 93g | | Tłuszcz ogółem | 76g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 302g | | w tym cukry proste | 24g | | Błonnik | 30g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2034kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 65g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 299g | | w tym cukry proste | 36g | | Błonnik | 24g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2010kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 58g | | w tym NKT | 21g | | Węglowodany | 280g | | w tym cukry proste | 35g | | Błonnik | 25g | | Sól | 4,7g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2036kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 74g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 261g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 30g | | Sól | 4,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2108kcal | | Białko | 90g | | Tłuszcz ogółem | 89g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 258g | | w tym cukry proste | 37g | | Błonnik | 24g | | Sól | 1,2g | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Rodzaj posiłku** | **Dieta podstawowa** | **Dieta łatwostrawna** | **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** | **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | **Diety o zmienionej konsystencji:**  **płynna wzmocniona, papkowata** |
| **23.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza kukurydziana na mleku  bułka paryska  twarożek  pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna  mleko  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 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  schab pieczony  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna  chleb razowy  schab pieczony  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralna,  kleik z kaszy jaglanej zmiksowany 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 rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną  filet z dorsza pieczony  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manna  filet z dorsza pieczony  buraczki z jabłkiem  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym  pieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem  surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | 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, polędwica 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, polędwica 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  polędwica 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, polędwica 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 | 2108kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 72g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 299g | | w tym cukry proste | 28g | | Błonnik | 30g | | Sól | 5,5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2041kcal | | Białko | 86g | | Tłuszcz ogółem | 52g | | w tym NKT | 21g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 24g | | Sól | 4,6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2001kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 40g | | w tym NKT | 13g | | Węglowodany | 308g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 25g | | Sól | 5,4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2075kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 50g | | w tym NKT | 20g | | Węglowodany | 259g | | w tym cukry proste | 21g | | Błonnik | 33g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1992kcal | | 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** | |
| **24.09.2024 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  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska  schab pieczony  sałata masłowa, pomidor bez skóry  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  schab pieczony  sałata masłowa, ogórek zielony  nektarynka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku 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, 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 na mleku zmiksowany z bananem 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  polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidorami  surówka z sałaty lodowej, rukoli i papryki z prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegret  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  barszcz czerwony z ziemniakami  zraz wołowy gotowany w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | | kompot owocowy  zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z bitką 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.  ser żółty typu Gouda, krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  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.  krakowska parzona  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  krakowska parzona  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.  krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i truskawek  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | | herbata owocowa z cukrem  barszcz czerwony z ziemniakami zmiksowany z gulaszem wołowym, 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 | 1984kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 49g | | w tym NKT | 20g | | Węglowodany | 290g | | w tym cukry proste | 36g | | Błonnik | 26g | | Sól | 4,9g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1929kcal | | 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** | |
| **25.09.2024 r.** |  | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko na twardo, polędwica wieprzowa  roszponka, papryka  gruszka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  jajko na pół miękko, polędwica wieprzowa  roszponka, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kasza manna na mleku  bułka paryska  polędwica wieprzowa  roszponka, pomidor bez skóry  jabłko gotowane  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | | | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  jajko na twardo, polędwica wieprzowa  roszponka, papryka  gruszka  \* 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  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  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | | woda mineralna  chałka drożdżowa rozmoczona w mleku 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  strogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebulą  leniwe pierogi z białym serem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami  i z ziemniakami  kurczak gotowany, kremowy sos z dyni  sałata masłowa z sosem jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami  i z ziemniakami  kurczak gotowany, kremowy sos z dyni  sałata masłowa z sosem jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | | | kompot owocowy  brokułowa z pomidorami  i z ziemniakami  kurczak gotowany, kremowy sos z dyni  sałata masłowa z sosem jogurtowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 7, 9, 10 | | kompot owocowy  kartoflanka zmiksowana z kurczakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 | |
|  | Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  pieczony filet z dorsza  surówka z sałaty lodowej, rukoli  i pomidora z nasionami słonecznika  w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  pieczony filet z dorsza  surówka z sałaty lodowej, rukoli  i pomidora z nasionami słonecznika  w sosie winegret  (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone)  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i borówek  \* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  szynka wieprzowa  pieczony filet z dorsza  surówka z sałaty lodowej, rukoli  i pomidora z nasionami słonecznika  w sosie winegret  (pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone)  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i borówek  \* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | | | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  szynka wieprzowa  pieczony filet z dorsza  surówka z sałaty lodowej, rukoli  i pomidora z nasionami słonecznika  w sosie winegret  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | | herbata owocowa z cukrem  brokułowa z pomidorami zmiksowana z filetem z dorsza, marchewką, selerem, ziemniakiem z olejem rzepakowym.  \* 1, 4, 9, 10. | |
|  | Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2010kcal | | Białko | 85g | | Tłuszcz ogółem | 75g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 327g | | w tym cukry proste | 55g | | Błonnik | 32g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2008kcal | | 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** |
| **26.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  serek wiejski  sałata masłowa, ogórek zielony  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  serek wiejski  sałata masłowa, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  kawa zbożowa na mleku  bułka paryska  serek wiejski  sałata masłowa, pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna  kawa zbożowa na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  serek wiejski  sałata masłowa, ogórek zielony  arbuz  \* 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  szynka z piersi indyka  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  szynka z piersi indyka  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  szynka z piersi indyka  pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  szynka z piersi indyka  pomidor  \* 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  schab pieczony, sos żurawinowy  surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem  kasza pęczak na sypko  \* 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  filet z indyka gotowany w jarzynach  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem  filet z indyka gotowany w jarzynach  fasolka szparagowa  ryż biały  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  kapuśniak z ziemniakami  bitka schabowa gotowana w jarzynach  surówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanem  kasza pęczak na sypko  \* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z makaronem zmiksowana z filetem z indyka, 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 truskawek  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 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  orzechy laskowe  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  krupnik z kaszy bulgur zmiksowany z bitką wieprzową, marchewką, ziemniakiem, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10. |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2179kcal | | Białko | 95g | | Tłuszcz ogółem | 68g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 273g | | w tym cukry proste | 31g | | Błonnik | 30g | | Sól | 6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2094kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 61g | | w tym NKT | 23g | | Węglowodany | 268g | | w tym cukry proste | 24g | | Błonnik | 20g | | Sól | 4,4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1970kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 48g | | w tym NKT | 14 g | | Węglowodany | 272g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 20g | | Sól | 4,4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2069kcal | | 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** |
| **27.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku  bułka paryska  twarożek  pomidor bez skóry  banan  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna  płatki owsiane na mleku krótko gotowane  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  jabłko  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z 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  chałka drożdżowa  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  kefir  \* 7 | woda mineralna  kleik z płatków ryżowych zmiksowany z jogurtem naturalnym, bananem i musem z jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika  \*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  jarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową  filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą  surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowy  krupnik z ryżu  pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  krupnik z ryżu  pulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowym  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegret  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  jarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową  filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebulą  surówka z białej kapusty z olejem rzepakowym  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowy  grysikowa z kaszą manną zmiksowana z pulpetem z dorsza, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko  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  serek naturalny typu fromage  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, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i jagód  orzechy włoskie  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  zupa z cukinii z ziemniakami zmiksowany z jajkiem, marchewką selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 3, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2389kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 73g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 330g | | w tym cukry proste | 46g | | Błonnik | 34g | | Sól | 4g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2201kcal | | Białko | 89g | | Tłuszcz ogółem | 60g | | w tym NKT | 30g | | Węglowodany | 303g | | w tym cukry proste | 45g | | Błonnik | 21g | | Sól | 3,8g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2044kcal | | Białko | 84g | | Tłuszcz ogółem | 46g | | w tym NKT | 22g | | Węglowodany | 301g | | w tym cukry proste | 44g | | Błonnik | 20g | | Sól | 3,5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2089kcal | | Białko | 88g | | Tłuszcz ogółem | 71g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 267g | | w tym cukry proste | 30g | | Błonnik | 33g | | Sól | 3,3g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1824kcal | | Białko | 73g | | Tłuszcz ogółem | 49g | | w tym NKT | 17g | | Węglowodany | 268g | | w tym cukry proste | 42g | | 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** |
| **28.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski na mleku  bułka paryska  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, pomidor bez skóry  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna  kakao na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukrem  lane kluski 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 biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  ser biały półtłusty  pomidor  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  ser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznik  \*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  rosół z makaronem  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 9, 10, 11 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakami  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  buraczki gotowane  ziemniaki z koperkiem  banan (oddział Położniczy)  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakami  klopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowym  buraczki gotowane  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  jarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami z ziemniakami  bitka wieprzowa duszona w jarzynach  fasolka szparagowa  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 9, 10, 11 | kompot owocowy  barszcz czerwony zmiksowany z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, 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.  ser żółty typu Gouda, krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  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  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  krakowska parzona  sałata masłowa, rzodkiewka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i banana  migdały  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  jarzynowa z fasolką szparagową z ziemniakami, zmiksowana ze zrazem wieprzowym, marchewką selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2283kcal | | Białko | 129g | | Tłuszcz ogółem | 82g | | w tym NKT | 31g | | Węglowodany | 283g | | w tym cukry proste | 40g | | Błonnik | 30g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2146kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 70g | | w tym NKT | 29g | | Węglowodany | 315g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2102kcal | | Białko | 87g | | Tłuszcz ogółem | 63g | | w tym NKT | 24 g | | Węglowodany | 319g | | w tym cukry proste | 33g | | Błonnik | 28g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1981kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 67g | | w tym NKT | 25g | | Węglowodany | 278g | | w tym cukry proste | 32g | | Błonnik | 33g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 1962kcal | | Białko | 94g | | Tłuszcz ogółem | 75g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 244g | | w tym cukry proste | 38g | | Błonnik | 17g | | 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** |
| **29.09.2024 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, pomidor  jabłko  \* 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  mleko  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  kasza kukurydziana 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  twarożek  ogórek zielony  \* 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  ogórek zielony  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,  jogurt naturalny zmiksowany z musem z malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika.  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad  13:00-14:30 | kompot owocowy  ogórkowa z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony z soczewicą i papryką  surówka z kapusty pekińskiej i ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  kasza jęczmienna na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  bitka wieprzowa gotowana w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem białym  bitka wieprzowa gotowana w jarzynach  brokuł  kasza jęczmienna  \* 1, 9, 10 | kompot owocowy  ogórkowa z ziemniakami  gulasz wieprzowy duszony z soczewicą i  papryką  surówka z kapusty pekińskiej i ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem  kasza jęczmienna na sypko  \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  pomidorowa z ryżem zmiksowana z bitką wieprzową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja  17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukrem  chleb graham, kajzerka, masło 82% tł.  serek naturalny, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  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.  serek naturalny, polędwica 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  serek naturalny, polędwica 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.  serek naturalny, polędwica wieprzowa  sałata masłowa, papryka  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i malin  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 | 2051kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 61g | | w tym NKT | 28g | | Węglowodany | 265g | | w tym cukry proste | 23g | | Błonnik | 21g | | Sól | 4,3g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2012kcl | | 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** |
| **30.09.2024 r.** | Śniadanie  8:00-8:30 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska, masło 82% tł.  twarożek  pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe na mleku  bułka paryska  twarożek  pomidor bez skóry  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe  chleb graham, chleb razowy  masło 82% tł.  twarożek ze szczypiorkiem  rzodkiewka  arbuz  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrem  płatki orkiszowe 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  schab pieczony  roszponka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  roszponka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb pszenno-żytni  schab pieczony  roszponka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna  chleb razowy  schab pieczony  roszponka  \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralna,  kleik z kaszy jaglanej zmiksowany z białym serem i musem z jabłka 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  bigos z kiszonej kapusty  ziemniaki z koperkiem  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  pulpet z indyka z natką pietruszki  w sosie pomidorowym  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ryż biały  \* 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  pulpet z indyka z natką pietruszki  w sosie pomidorowym  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ryż biały  \* 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami  pulpet z indyka z natką pietruszki  w sosie pomidorowym  surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowym  ryż brązowy  \* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy  zacierkowa z ziemniakami zmiksowana z pulpetem z indyka z 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.  szynka wieprzowa, jajko na twardo  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  masło 82% tł.  szynka wieprzowa, jajko na pół miękko  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego  i borówek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  bułka paryska, kajzerka  szynka wieprzowa, jajko na pół miękko  sałata masłowa, pomidor bez skóry  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa  chleb razowy, masło 82% tł.  szynka wieprzowa, jajko na twardo  sałata masłowa, pomidor  woda mineralna  koktajl z jogurtu naturalnego i borówek  płatki migdałowe  \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrem  pomidorowa z ryżem zmiksowana z bitką schabową, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.  \* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2191kcal | | Białko | 104g | | Tłuszcz ogółem | 76g | | w tym NKT | 26g | | Węglowodany | 297g | | w tym cukry proste | 26g | | Błonnik | 31g | | Sól | 6g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2024kcal | | Białko | 92g | | Tłuszcz ogółem | 66g | | w tym NKT | 27g | | Węglowodany | 285g | | w tym cukry proste | 29g | | Błonnik | 23g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2008kcal | | Białko | 91g | | Tłuszcz ogółem | 52g | | w tym NKT | 17g | | Węglowodany | 280g | | w tym cukry proste | 25g | | Błonnik | 23g | | Sól | 5g | | |  |  | | --- | --- | | Energia | 2000kcal | | 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 | |

*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*