**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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, papryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryskaschab pieczonysałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, papryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaser biały zmiksowany z mlekiem i musem z jabłka prażonego z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowygrochówka z ziemniakamikurczak pieczony w ziołachsałata lodowa z sosem śmietanowo-jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymmarchewka gotowanaziemniaki z koperkiembanan (oddział Położniczy)\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z kaszy jęczmiennejklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymmarchewka gotowanaziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowygrochówka z ziemniakamikurczak pieczony w ziołachsałata lodowa z sosem śmietanowo-jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowymarchwianka zmiksowana z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem z ziemniakami, selerem z olejem rzepakowym.\*1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewkawoda 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 parzonasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkakrakowska parzonasałata 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. krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananamigdały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidorjabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku bułka paryskaszynka z piersi indykasałata masłowa, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidorjabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki ryżowe na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych malin.\* 1, 3,7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekrzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekpomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowytwarożekrzodkiewka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakasza manna na mleku z musem z banana i przetartych jagód z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamisos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukiniąbrokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymimakaron pełnoziarnisty\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamibitka wieprzowa duszona z cukiniąfasolka szparagowakasza bulgur\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamibitka wieprzowa duszona z cukiniąfasolka szparagowakasza bulgur\* 1, 3, 9, 10 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamisos mięsny duszony z ciecierzycą, pomidorami i cukiniąbrokuł posypany prażonymi płatkami migdałowymimakaron 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 kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony 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. szynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaszynka wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowasałata masłowa, ogórek zielony woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożek pomidor bez skóry arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku bułka paryskatwarożek pomidor bez skóry arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna mleko chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonypomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonypomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonypomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | woda mineralnachleb razowyschab pieczonypomidor\* 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistympieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manną filet z dorsza pieczony buraczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy grysikowa z kaszą manna filet z dorsza pieczony buraczki z jabłkiemziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 9, 10 | kompot owocowy pomidorowa z makaronem pełnoziarnistympieczony kotlet mielony z dorsza ze szpinakiem surówka z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka z olejem rzepakowymziemniaki 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 kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. jajko na twardo, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. jajko na pół miękko, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skórywoda mineralna,koktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. jajko na twardo, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy włoskie \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremgrysikowa z pomidorami zmiksowana z jajkiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 9, 10. |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 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.** |  | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, ogórek zielonynektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryska, masło 82% tł. schab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skórynektarynka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku bułka paryskaschab pieczony sałata masłowa, pomidor bez skórynektarynka \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna płatki orkiszowe krótko gotowane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, ogórek zielonynektarynka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek\* 1, 3, 7 |
|  | II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek wiejskipomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek wiejskipomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaryż na mleku zmiksowany z bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
|  | Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami polędwica wieprzowa duszona z suszonymi pomidoramisurówka z sałaty lodowej, rukoli i papryki z prażonymi nasionami słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowybarszcz czerwony z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowy barszcz czerwony z ziemniakamizraz wołowy gotowany w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowyzupa z cukinii z ziemniakami zmiksowana z bitką 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. ser żółty typu Gouda, krakowska parzonasałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. krakowska parzonasałata 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 krakowska parzonasałata 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. krakowska parzonasałata masłowa, rzodkiewka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekmigdały \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembarszcz 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.** |  | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza manna na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko na twardo, polędwica wieprzowa roszponka, papryka gruszka\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryska, masło 82% tł.jajko na pół miękko, polędwica wieprzowa roszponka, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza manna na mleku bułka paryskapolędwica wieprzowaroszponka, pomidor bez skóryjabłko gotowane\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kakao na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. jajko na twardo, polędwica wieprzowa roszponka, papryka gruszka\* 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 mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniserek naturalny typu Fromagepomidor bez skóry\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyserek naturalny typu Fromagepomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachałka drożdżowa rozmoczona w mleku z musem z przetartych malin z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
|  | Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy strogonow z wołowiny z makaronem, papryką, pieczarkami i cebuląleniwe pierogi z białym serem\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowybrokułowa z pomidorami i z ziemniakamikurczak gotowany, kremowy sos z dynisałata masłowa z sosem jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowybrokułowa z pomidorami i z ziemniakamikurczak gotowany, kremowy sos z dynisałata masłowa z sosem jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy brokułowa z pomidorami i z ziemniakamikurczak gotowany, kremowy sos z dynisałata masłowa z sosem jogurtowymziemniaki z koperkiem\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowykartoflanka zmiksowana z kurczakiem, marchewką, 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. szynka wieprzowapieczony filet z dorsza surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika w sosie winegretwoda 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. szynka wieprzowapieczony filet z dorsza surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika w sosie winegret(pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone)woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaszynka wieprzowapieczony filet z dorsza surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika w sosie winegret(pomidor b/skóry, nasiona słonecznika zmielone)woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowapieczony filet z dorsza surówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika w sosie winegretwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembrokułowa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. serek wiejskisałata masłowa, ogórek zielonyarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryska, masło 82% tł. serek wiejskisałata masłowa, pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkawa zbożowa na mleku bułka paryskaserek wiejskisałata masłowa, pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna kawa zbożowa na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. serek wiejskisałata masłowa, ogórek zielonyarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza jaglana na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z banana\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniszynka z piersi indykapomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniszynka z piersi indykapomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniszynka z piersi indykapomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyszynka z piersi indykapomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnajogurt naturalny zmiksowany z białym serem z musem z przetartych truskawek z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami schab pieczony, sos żurawinowysurówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanemkasza pęczak na sypko \* 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 | kompot owocowypomidorowa z makaronemfilet z indyka gotowany w jarzynachfasolka szparagowaryż biały\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z makaronemfilet z indyka gotowany w jarzynachfasolka szparagowaryż biały\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowy kapuśniak z ziemniakami bitka schabowa gotowana w jarzynachsurówka z kapusty pekińskiej i ananasa z chrzanemkasza pęczak na sypko\* 1, 7, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z makaronem zmiksowana z filetem z indyka, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. schab pieczonysałata masłowa, paprykawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. 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, kajzerkaschab 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, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i truskawekorzechy laskowe\* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiemrzodkiewka banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryska, masło 82% tł. twarożekpomidor bez skóry banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku bułka paryskatwarożekpomidor bez skóry banan\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna płatki owsiane na mleku krótko gotowanechleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiemrzodkiewka jabłko\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki owsiane na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z 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 mineralnachałka drożdżowa\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnakefir \* 7 | woda mineralnakleik 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowyjarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebuląsurówka z białej kapusty z olejem rzepakowymziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowykrupnik z ryżupulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowymsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowykrupnik z ryżupulpet z dorsza z natką pietruszki w sosie pomidorowymsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z dodatkiem zmielonych nasion słonecznika w sosie winegretziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyjarzynowa z kalafiorem i fasolką szparagową filet z dorsza pieczony z cukinią, papryką i czerwoną cebuląsurówka z białej kapusty z olejem rzepakowym ziemniaki z koperkiem\* 1, 4, 7, 9, 10 | kompot owocowygrysikowa z kaszą manną zmiksowana z pulpetem z dorsza, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 4, 9, 10 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaserek naturalny typu fromage sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagód\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, kajzerka, masło 82% tł. serek naturalny typu fromage, jajko na twardo ze szczypiorkiem sałata masłowa, pomidor woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i jagódorzechy włoskie \* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremzupa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, papryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryska, masło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku bułka paryskapolędwica wieprzowasałata masłowa, pomidor bez skóry \* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna kakao na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. polędwica wieprzowasałata masłowa, papryka\* 1, 3, 6, 7, 8, 10, 11 | herbata czarna z cukremlane kluski na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych truskawek\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytniser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyser biały półtłustypomidor \* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnaser biały zmiksowany z mlekiem i bananem z dodatkiem zmielonych nasion słonecznik\*1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowyrosół z makaronembitka wieprzowa duszona w jarzynachfasolka szparagowaziemniaki z koperkiem\* 1, 9, 10, 11 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakamiklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymburaczki gotowaneziemniaki z koperkiembanan (oddział Położniczy)\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami i z ziemniakamiklopsik wieprzowy ze szpinakiem w sosie koperkowymburaczki gotowaneziemniaki z koperkiem\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyjarzynowa z fasolką szparagową z pomidorami z ziemniakamibitka wieprzowa duszona w jarzynachfasolka szparagowaziemniaki z koperkiem\* 1, 9, 10, 11 | kompot owocowybarszcz czerwony zmiksowany z klopsikiem wieprzowym ze szpinakiem, marchewką, selerem z olejem rzepakowym.1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. ser żółty typu Gouda, krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewkawoda 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 parzonasałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i banana\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkakrakowska parzonasałata 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. krakowska parzona sałata masłowa, rzodkiewkawoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i bananamigdały\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremjarzynowa 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku chleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indyka sałata masłowa, pomidorjabłko \* 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 mlekochleb graham, chleb razowymasło 82% tł. szynka z piersi indykasałata masłowa, pomidorjabłko \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata czarna z cukremkasza kukurydziana na mleku zmiksowane z żółtkiem, masłem i musem z przetartych borówek.\*1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnitwarożekogórek zielony\* 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 razowytwarożekogórek 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy ogórkowa z ziemniakami gulasz wieprzowy duszony z soczewicą i papryką surówka z kapusty pekińskiej i ogórka zielonego z nasionami słonecznika z olejem rzepakowymkasza jęczmienna na sypko \* 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymbitka wieprzowa gotowana w jarzynachbrokułkasza jęczmienna\* 1, 9, 10 | kompot owocowypomidorowa z ryżem białymbitka wieprzowa gotowana w jarzynachbrokułkasza 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 owocowypomidorowa z ryżem zmiksowana z bitką wieprzową, 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. serek naturalny, polędwica wieprzowa sałata masłowa, paprykawoda 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. serek naturalny, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerkaserek naturalny, polędwica wieprzowa sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malin\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowachleb razowy, masło 82% tł. serek naturalny, polędwica wieprzowa sałata masłowa, papryka woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i malinorzechy laskowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukremkrupnik z kaszy jęczmiennej zmiksowany z gulaszem wieprzowym, marchewką, selerem z olejem rzepakowym\* 1, 9, 10 |
| Wartość energetyczna i odżywcza |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 2197kcal |
| Białko | 87g |
| Tłuszcz ogółem | 90g |
|  w tym NKT | 35g |
| Węglowodany  | 285g |
|  w tym cukry proste | 33g |
| Błonnik | 29g |
| Sól | 4,5g |

 |

|  |  |
| --- | --- |
| Energia  | 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.** | Śniadanie8:00-8:30 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mlekuchleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewka arbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mlekubułka paryska, masło 82% tł.twarożek pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mlekubułka paryska twarożek pomidor bez skóryarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowechleb graham, chleb razowymasło 82% tł. twarożek ze szczypiorkiem rzodkiewkaarbuz\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | herbata czarna z cukrempłatki orkiszowe na mleku zmiksowana z żółtkiem, masłem i musem z przetartych jagód.\* 1, 3, 7 |
| II śniadanie10:00-11:00 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonyroszponka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonyroszponka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb pszenno-żytnischab pieczonyroszponka\* 1, 3, 6, 7, 8, 11 | woda mineralnachleb razowyschab pieczonyroszponka\* 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 |
| Obiad13:00-14:30 | kompot owocowy pomidorowa z ryżem brązowym kotlet schabowybigos z kiszonej kapustyziemniaki z koperkiem \* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamipulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowymsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowymryż biały\* 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakamipulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowymsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowymryż biały\* 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowy zacierkowa z ziemniakamipulpet z indyka z natką pietruszki w sosie pomidorowymsurówka z sałaty lodowej, rukoli i pomidora z nasionami słonecznika z olejem rzepakowymryż brązowy\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 | kompot owocowyzacierkowa z ziemniakami zmiksowana z pulpetem z indyka z marchewką, selerem z olejem rzepakowym.\* 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11 |
| Kolacja/ II kolacja17:30-18:30\ 20:00-20:30 | herbata owocowa z cukremchleb graham, kajzerka, masło 82% tł. szynka wieprzowa, jajko na twardosałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka masło 82% tł. szynka wieprzowa, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnegoi borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrembułka paryska, kajzerka szynka wieprzowa, jajko na pół miękko sałata masłowa, pomidor bez skóry woda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówek\* 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa chleb razowy, masło 82% tł. szynka wieprzowa, jajko na twardosałata masłowa, pomidorwoda mineralnakoktajl z jogurtu naturalnego i borówekpłatki migdałowe\* 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 | herbata owocowa z cukrempomidorowa 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*