

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 22.01. 2024r.	śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>(30g),</p> <p>Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g)</p> <p>Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1,6,7</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>sałata 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Jabłko,sztuka</p>
	obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 170g – 1</p> <p>Stek z mięsa wp/dr cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Krem z marchwi i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 170g – 1</p> <p>Stek z mięsa wp/dr parowany w piecu konwekcyjnym(bez cebulki)100g</p> <p>Buraczki z jabłkiem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Krem z marchwi i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – 1</p> <p>Stek z mięsa wp/dr parowany rozdrobniony z sosem własnym 100g/80ml</p> <p>Puree z buraczków z olejem– 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko, gotowana al dente170g – 1</p> <p>Stek z mięsa w/dr z cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g</p> <p>Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i szczypiorem 30g – 7 Hummus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2045.5 białko (g): 76.7 tłuszcze (g): 63.1 węglowodany ogółem (g): 310.3 błonnik (g): 33.5 sód (mg): 2184,8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 27.7 % energii z węglowodanów: 56,7</p>	<p>Energia (kcal): 2039.2 białko (g): 78.4 tłuszcze (g): 56.8 węglowodany ogółem (g): 316.3 błonnik (g): 23.0 sód (mg): 1946.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.0 % energii z białka: 15.6 %energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2062.7 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 57.1 węglowodany ogółem (g): 321.1 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2321.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 59.6</p>	<p>Energia (kcal): 2017.8 białko (g): 68.5 tłuszcze (g): 66.4 węglowodany ogółem (g): 304.3 błonnik (g): 36.0 sód (mg): 2209.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.8 % energii z białka: 14.1 % energii z tłuszczu: 29.7 % energii z węglowodanów: 56.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 23.01. 2024	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane, sztuka, -3 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa –20g 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka - 3 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1,6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z koperkiem i pomidorem (30g), miksowana – 3,7 Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane na twardo, sztuka - 3 Papryka świeża 50g Sałata masłowa Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Mandarynka
	obiad	Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g -1 Klops wieprzowy 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem – 100g Kompot 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g -1 Klops wieprzowy 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Puree ze szpinaku (100g) - 1,7 Kompot 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g - 1 Klops wieprzowy 100g, miksowany, sos jarzynowy (80g) – 1,7,9 Puree ze szpinaku (100g) – 1,7, Kompot 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana al dente 170g -1 Klops wieprzowy 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem – 100 Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1,3,4,7,9, Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Ser biały krajanka 30g – 7 Sałata masłowa 20g Sok warzywny 200 ml -9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2262.4 białko (g): 75.7 tłuszcze (g): 76.1 węglowodany ogółem (g): 335.4 błonnik (g): 29.8 sód (mg): 2281,4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.6 % energii z białka: 13.6 %energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 56,0</p>	<p>Energia (kcal): 2176.3 białko (g): 83.0 tłuszcze (g): 61.9 węglowodany ogółem (g): 333.9 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 2262.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.8 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 25.6 % energii z węglowodanów: 59.0</p>	<p>Energia (kcal): 2200.1 białko (g): 83.5 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g): 340.5 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 1889 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9 % energii z białka: 15.4 %energii z tłuszczu: 25.4 % energii z węglowodanów: 59.2</p>	<p>Energia (kcal): 2070.9 białko (g): 72.9 tłuszcze (g): 68.4 węglowodany ogółem (g): 311.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 2268.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 14.3 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 55.9</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 24.01 2024r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1, Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix salat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1,6,7 Mix salat 20g Jabłko pieczone Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, przecierane 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1,6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix salat 20g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko,sztuka
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1,3, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i olejem 100g	Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi w białym sosie (80g) Buraczki gotowane puree 100g-7 Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi, miksowana w białym sosie (80g) Buraczki gotowane puree 100g-7 Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1,3, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i olejem 100g

	Kompot 200 ml		Kompot 200 ml	Kompot b/c 200ml
kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Pasta z piezonego buraka z olejem 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta mięsno – jarzynowa 50g – 9 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta serowa z ziołami 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2085.6 białko (g): 81.7 tłuszcze (g): 69.4 węglowodany ogółem (g): 299,8 błonnik (g): 31,1 sód (mg): 1965.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.9 % energii z białka: 16.2 %energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 53.9</p>	<p>Energia (kcal): 2215.5 białko (g): 86.5 tłuszcze (g): 68.5 węglowodany ogółem (g): 324.7 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 1933.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.2 % energii z białka: 15.9 %energii z tłuszczu: 27.7 % energii z węglowodanów: 56.3</p>	<p>Energia (kcal): 2330.7 białko (g): 88.4 tłuszcze (g): 69.3 węglowodany ogółem (g): 351.9 błonnik (g): 26.4 sód (mg): 2445.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.4 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 57.8</p>	<p>Energia (kcal): 2045.1 białko (g): 80.8 tłuszcze (g): 68.8 węglowodany ogółem (g): 294.1 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2419.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.8 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 30.2 % energii z węglowodanów: 53.5</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 25.01. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Dżem niskosłodzony 20g, Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g -1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Połudwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Papryka świeża 50g, Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Mandarynka ,sztuka
	obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml – 9 Placki ziemniaczane (350g) z jogurtem naturalnym 30g -1,3,7 Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml – 9 Pierogi leniwe z serem (350g), Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml, przecierany - 9 Puree z ziemniaka, sera twarogowego (50g) Szpinak gotowany puree 100g Kompot 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml – 9 Pierogi leniwe z mąką pełnoziarnistą i serem (350g) Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Połudwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Połudwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne) 100g –	Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z połędwicy drobiowej 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne), zmiksowana	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Połudwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt

		dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)	3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)	100g 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna z ryżem zmiksowana, 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)	naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2226.4 białko (g): 63.8 tłuszcze (g): 81.2 węglowodany ogółem (g): 329.6 błonnik (g): 38.1 sód (mg): 1828.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.7 % energii z białka: 11.8 %energii z tłuszczu: 33.1 % energii z węglowodanów: 55.1	Energia (kcal): 2158.7 białko (g): 88.8 tłuszcze (g): 68.1 węglowodany ogółem (g): 310.3 błonnik (g): 24.0 sód (mg): 1855.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 16.8 %energii z tłuszczu: 28.1 % energii z węglowodanów: 55.1	Energia (kcal): 2022.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 59.9 węglowodany ogółem (g): 303.7 błonnik (g): 24.7 sód (mg): 1858.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 16.1 %energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 57.2	Energia (kcal): 2020.4 białko (g): 86.0 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g): 286.0 błonnik (g): 36.1 sód (mg): 2087.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 52.7

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 26.01 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3,7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem 30g – 4,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300 ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem, miksowana 30g – 4,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mus dyniowy z jabłkiem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/15g-1,6,7
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Marchew gotowana oprószana 100g - 1 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z koperkiem 5g Pulpet rybny duszony w piecu konwekcyjnym, miksowany 100g -1,4 Marchew gotowana, oprószana puree 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1		Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g, Sałata 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek biały krajanka 30g - 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 70g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Sałata 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2129.8 białko (g): 81.1 tłuszcze (g): 74.5 węglowodany ogółem (g): 299.9 błonnik (g): 31.3 sód (mg): 2679.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.8 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 31.5 % energii z węglowodanów: 52.9</p>	<p>Energia (kcal): 2146.2 białko (g): 85.3 tłuszcze (g): 64.6 węglowodany ogółem (g): 317.0 błonnik (g): 20.5 sód (mg): 2256.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.9 % energii z białka: 16.0 %energii z tłuszczu: 27.0 % energii z węglowodanów: 56.9</p>	<p>Energia (kcal): 2184.3 białko (g): 87.7 tłuszcze (g): 57.0 węglowodany ogółem (g): 345.5 błonnik (g): 28.6 sód (mg): 2687.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5 % energii z białka: 16.4 %energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów: 60.2</p>	<p>Energia (kcal): 2110.8 białko (g): 88.1 tłuszcze (g): 69.6 węglowodany ogółem (g): 300.4 błonnik (g): 34.7 sód (mg): 3166.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.8 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 29.7 % energii z węglowodanów: 53.2</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 27.01 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Humus z soczewicy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g) 812 kcal	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml, przecierany – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) i pomidora bez skórki (30g) Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Humus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml
	obiad	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (170g)-1, Gulasz drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100g/80ml-1,3,9, Surówka z kapusty białej z olejem 100g -7 Kompot 200 ml 7	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (170g)-1, gulasz drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100g/80ml-1,3,9, Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g-7 Kompot 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z sosem jarzynowym (80g)-9 , gulasz / mielony (100g) -1,3 Puree z gotowanego selera z jabłkiem 100g Kompot 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum, gotowany al dente (170g)-1, gulasz drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100g/80ml-1,3,9, Surówka z kapusty białej z olejem 100g -7 Kompot b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką,	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką,	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z

		<p>Salatka z ryżu, tuńczyka kukurydzy z ogórkiem, sosem majonezowo-jogurtowym-100g, Pasta twarogowo-bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>jogurtem naturalnym-100g-7 Pasta twarogowo - bazyliowa 30g - 7 Sałata masłowa 20g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>jogurtem naturalnym, miksowana 100g-7 Pasta twarogowo – bazyliowa, miksowana 30g - 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml -7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>sosem majonezowo-jogurtowym-7-100g, Pasta twarogowo- bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2168.5 białko (g): 85.8 tłuszcze (g): 59.8 węglowodany ogółem (g): 340.1 błonnik (g): 35.0 sód (mg): 2253.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.5 % energii z białka: 16.4 %energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 58.8</p>	<p>Energia (kcal): 2182.4 białko (g): 83.1 tłuszcze (g): 58.7 węglowodany ogółem (g): 342.5 błonnik (g): 22.6 sód (mg): 1811.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.5 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 24.2 % energii z węglowodanów: 60.3</p>	<p>Energia (kcal): 2114.0 białko (g): 78.8 tłuszcze (g): 60.1 węglowodany ogółem (g): 327.1 błonnik (g): 24.3 sód (mg): 1823.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.4 % energii z białka: 15.2 %energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 59.1</p>	<p>Energia (kcal): 2178.8 białko (g): 87.1 tłuszcze (g): 59.0 węglowodany ogółem (g): 343.5 błonnik (g): 41.7 sód (mg): 2133.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.8 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 24.3 % energii z węglowodanów: 59.1</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 28.01 2024r.	śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka w sosie musztardowo-jogurtowym (20ml) – 3,7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-koperkowym (20ml) – 3,7 Paszтет drobiowy 20 – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 miksowana – 3,4,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko, sztuka z sosem jogurtowo-koperkowym (20ml) Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka w sosie musztardowo-jogurtowym (20ml) – 3,7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Budyń b/c</p>
	obiad	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (100g/80) - 1,3,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (100g/80g) – 1,3,9 Marchew gotowana oprószana 100g 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpety drobiowe w sosie pietruszkowym (100g/80g) miksowane. Puree z marchewki gotowanej oprószanej 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpety dr w sosie pietruszkowym (100g/80g) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml</p>

kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1,6,7 Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g – 7 Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, przecierana 250ml- 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2043,0 białko (g): 87.8 tłuszcze (g): 63.5 węglowodany ogółem (g): 295.4 błonnik (g): 29.9 sód (mg): 2283,3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 28.2 % energii z węglowodanów: 54.2</p>	<p>Energia (kcal): 2018.7 białko (g): 91.0 tłuszcze (g): 56.9 węglowodany ogółem (g): 295,4 błonnik (g): 25,4 sód (mg): 1843.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 18.2 %energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów: 56.4</p>	<p>Energia (kcal): 2056.0 białko (g): 91.3 tłuszcze (g): 57.1 węglowodany ogółem (g): 305.2 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1885.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 18.0 %energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 57.0</p>	<p>Energia (kcal): 2005.2 białko (g): 87.3 tłuszcze (g): 59.7 węglowodany ogółem (g): 295.4 błonnik (g): 32.0 sód (mg): 1905.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.4 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 27.1 % energii z węglowodanów: 55.1</p>

Lubin, dn. 18.01.2024r.

Sporządził i zatwierdził: Magdalena Howzan – Ptaszkowska

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

*Posiłek dodatkowy na oddziale Zakładu Opiekuńczo – Pielęgnacyjnego jest wydawany w porozumieniu z personelem oddziału – w miarę potrzeb pacjentów.