

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 29.01. 2024r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta serowo-paprykowa 30g – 7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 – 7 Pasta serowo-ziółowa 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej (20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1,6,7 Pasta serowo-ziółowa 30g, miksowana – 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta serowa – paprykowa 30g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka.
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Pilaw z ryżem (170g), kurczakiem duszonym (100g) i warzywami po grecku (80g: marchew, pietruszka, cebula, por, seler, papryka, koncentrat pomidorowy), całość 350g – 1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot z/c 250ml	Krem z buraka i ziemniaków z jogurtem naturalnym i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Pilaw z ryżem (170g), kurczakiem duszonym (100g) i warzywami po grecku (80g: marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy), całość 350g – 1,9 Szpinak puree z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g Kompot z/c 250ml	Krem z buraka i ziemniaków z jogurtem naturalnym i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki puree 250g, kurczak duszony (100g) z warzywami po grecku (80g: marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy), miksowana/przecierane, całość 350g – 1,9 Szpinak puree z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g Kompot z/c 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Pilaw z ryżem brązowym, gotowanym al dente (170g), kurczakiem duszonym (100g) i warzywami po grecku (80g: marchew, pietruszka, cebula, por, seler, papryka, koncentrat pomidorowy), całość 350g – 1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot b/c 250ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 30g-3 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g –1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 30g-3 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7, Pasztet drobiowy 20g-1,6,7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g, miksowana – 3,7 Mus z gotowanej dyni i marchewki z cynamonem 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 30g-3 Sałata masłowa 20g Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Kefir 150g z otrębami 5g – 1,7</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2083,2 białko (g): 80,6 tłuszcze (g): 64,2 węglowodany ogółem (g): 311.9 błonnik (g): 32,1 sód (mg): 2283,3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14,8 % energii z białka: 16 %energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 56,2</p>	<p>Energia (kcal): 2133.4 białko (g): 92,3 tłuszcze (g): 57.1 węglowodany ogółem (g): 325.3 błonnik (g): 21.1 sód (mg): 1852 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 24 % energii z węglowodanów: 58.3</p>	<p>Energia (kcal): 2160 białko (g): 93 tłuszcze (g): 57.4 węglowodany ogółem (g): 329.4 błonnik (g): 22.3 sód (mg): 1889 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 23.8 % energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2038.1 białko (g): 79.3 tłuszcze (g): 64.5 węglowodany ogółem (g): 307.2 błonnik (g): 43.8 sód (mg): 2380.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.9 % energii z białka: 16.1 % energii z tłuszczu: 28.6 % energii z węglowodanów: 55.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 30.01. 2024	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zieleniną i jogurtem naturalnym 50g – 4, 7,9</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy-15g-7</p> <p>Pasta z szynki słonecznej (20g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7</p> <p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zieleniną i jogurtem naturalnym, miksowana 50g – 4, 7,9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Mandarynka, sztuka</p>
	obiad	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1,9</p> <p>Pierogi leniwe z twarogiem, mixem tłuszczowym (5g) i prażoną cebulką, całość 350g – 1.7</p> <p>Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1,9</p> <p>Pierogi leniwe z twarogiem, mixem tłuszczowym (5g), całość 350g – 1.7</p> <p>Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i zieleniną na wywarze drobiowym, przecierana- 250ml – 1,9</p> <p>Puree z gotowanego ziemniaka i sera twarogowego z dodatkiem jogurtu naturalnego (350g),</p> <p>Puree z gotowanej marchwi 100g</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, gotowanym al dente i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1,9</p> <p>Pierogi leniwe z mąki pełnoziarnistej z twarogiem, mixem tłuszczowym (5g) i prażoną cebulką, całość 350g – 1.7</p> <p>Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p> <p>Kompot b/c 200 ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego, miksowana 30g - 9 Ser krajanka (30g) z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego i pomidora bez skórki (50g)– 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi – 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka 150g z mieszanką ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g - 7, 8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2240.6 białko (g): 93.1 tłuszcze (g): 72.4 węglowodany ogółem (g): 321.8 błonnik (g): 31.1 sód (mg): 2298.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 30.6 % energii z białka: 17 % energii z tłuszczu: 28.7 % energii z węglowodanów: 54.3</p>	<p>Energia (kcal): 2401.8 białko (g): 102.4 tłuszcze (g): 63.6 węglowodany ogółem (g): 367.8 błonnik (g): 22.4 sód (mg): 2044.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.1 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów: 59.3</p>	<p>Energia (kcal): 2211.7 białko (g): 87.5 tłuszcze (g): 53.5 węglowodany ogółem (g): 358.5 błonnik (g): 23.6 sód (mg): 2068.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.0 % energii z białka: 16 % energii z tłuszczu: 21.6 % energii z węglowodanów: 62.4</p>	<p>Energia (kcal): 2086.9 białko (g): 89.3 tłuszcze (g): 70 węglowodany ogółem (g): 294.3 błonnik (g): 35.5 sód (mg): 2397.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 30 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 52.7</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 31.01 2024r.	śniadanie	Kasza manna 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 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajecznica na parze z koperkiem 100g - 3 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1,6,7 Jajecznica na parze 100g -3 Mus bananowo-jabłkowy (z banana i jabłka prażonego bez skórki) 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 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie : Jabłko sztuka.
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Stek z mięsa wieprzowo-drobiowego z pieca z prażoną cebulką 100g - 1 Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Stek z mięsa wieprzowo-drobiowego parowany w piecu 100g – 1 Buraczki gotowane tarte 100g Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Stek z mięsa wieprzowo-drobiowego parowany w piecu, miksowany 100g – 1 Buraczki gotowane puree 100g Kompot z/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Stek z mięsa wieprzowo-drobiowego z pieca z prażoną cebulką 100g - 1 Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g –1,3,4,6,7,9 Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7 Sałata masłowa 20g Humus z soczewicy i marchwi 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Jabłko pieczone, sztuka Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Kasza kukurydziana na mleku 250ml-1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g –1,3,4,6,7,9 Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7 Sałata masłowa 20g Humus z soczewicy i marchwi 50g Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja			Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11	
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2036.3 białko (g): 83.7 tłuszcze (g): 66.7 węglowodany ogółem (g): 292 błonnik (g): 32 sód (mg): 2326.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9 % energii z białka: 16.9 %energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 53.6</p>	<p>Energia (kcal): 2104.5 białko (g): 83 tłuszcze (g): 60.6 węglowodany ogółem (g): 317.6 błonnik (g): 20.6 sód (mg): 1907.6 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.4 % energii z białka: 15.9 %energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 58.3</p>	<p>Energia (kcal): 2152.8 białko (g): 83.6 tłuszcze (g): 60.6 węglowodany ogółem (g): 329.7 błonnik (g): 20.7 sód (mg): 2526.6 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g):19.4 % energii z białka: 15.6 % energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów: 59.1</p>	<p>Energia (kcal): 2032.4 białko (g): 83.9 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g): 290.8 błonnik (g): 36.4 sód (mg): 2461.0 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.8 % energii z białka: 16.9 %energii z tłuszczu: 29.9 % 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
czwt. 01.02 2024r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1 Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna śniadaniowa 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią 30g - 7 Koktajl mleczno – owocowy z mleka i owoców leśnych (bez ziarenek)150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana – 1,7 Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią, miksowany 30g - 7 Koktajl mleczno-owocowy z mleka i owoców leśnych (bez ziarenek) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata bez cukru II śniadanie: Mandarynka sztuka
	obiad	Brokułowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna na sypko 170g -1 Klops z mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym 80ml -1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna na sypko 170g -1 Klops z mięsa drobiowego w sosie białym z ziołami 80ml - 1,9 Marchew gotowana oprószana 100g - 1 Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g - 1 Klops z mięsa drobiowego (100g) miksowany w sosie białym z ziołami 80ml -1,9 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g -1 Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ryżem brązowym pełnoziarnistym, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna na sypko gotowana al dente 170g -1 Klops z mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym 80ml - 1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100g Kompot bez cukru 200m
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7

		<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Keczap łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Keczap łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z twarożku z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1,6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Kasza manna na mleku 250ml -1, 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Keczap łagodny, bez cukru 15g – 1,9 Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2363 białko (g): 87.5 tłuszcze (g): 75.8 węglowodany ogółem (g): 352.3 błonnik (g): 36.4 sód (mg): 2384.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.6 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 28.8 % energii z węglowodanów: 55,8</p>	<p>Energia (kcal): 2530.3 białko (g): 96.8 tłuszcze (g): 73.3 węglowodany ogółem (g): 385.8 błonnik (g): 29.6 sód (mg): 2506.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.7 % energii z białka: 15.7 % energii z tłuszczu: 26 % energii z węglowodanów: 58.3</p>	<p>Energia (kcal): 2511.2 białko (g): 96.1 tłuszcze (g): 73.0 węglowodany ogółem (g): 381.8 błonnik (g): 29.1 sód (mg): 2362.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.7 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 26.1 % energii z węglowodanów: 58.2</p>	<p>Energia (kcal): 2233.2 białko (g): 83.7 tłuszcze (g): 76.0 węglowodany ogółem (g): 325.9 błonnik (g): 42.6 sód (mg): 2452.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.5 % energii z białka: 15.6 %energii z tłuszczu: 30.6 % energii z węglowodanów: 53.8</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 02.02 2024r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – Pieczywo razowe 30g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml – 3,7 Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g – 1,6,7 i pomidora bez skórki (50g) Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml, miksowane – 3,7 Mus jabłkowy z cynamonem (z jabłka pieczonego bez skórki) 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałatą i polędwiczanką drobiową 35/5/10/25g-1,3,7</p>
	obiad	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g -1,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Brokuł gotowany, różyczki 100g - 1 Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g -1,4 Puree z brokuła, różyczki 100g – 1 Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g -1,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, 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 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Pasta z pieczonego buraka z olejem i ziołami 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 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Pasta z pieczonego buraka z olejem i ziołami 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 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Pasta z pieczonego buraka z olejem i ziołami 50g</p> <p>Z O-P* Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1, 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2068 białko (g): 73.5 tłuszcze (g): 69.4 węglowodany ogółem (g): 305.3 błonnik (g): 35 sód (mg): 2370.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.6 % energii z białka: 14.7 %energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 54.9</p>	<p>Energia (kcal): 2204.4 białko (g): 80.7 tłuszcze (g): 68.9 węglowodany ogółem (g): 330.1 błonnik (g): 26.1 sód (mg): 1836.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9 % energii z białka: 14.8 %energii z tłuszczu: 28.2 % energii z węglowodanów: 57.1</p>	<p>Energia (kcal): 2141.4 białko (g): 79.9 tłuszcze (g): 60.3 węglowodany ogółem (g):334.4 błonnik (g): 26.2 sód (mg): 1962.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.3 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 25.4 % energii z węglowodanów: 59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2034.3 białko (g): 74.5 tłuszcze (g): 73.7 węglowodany ogółem (g): 286.5 błonnik (g): 35.2 sód (mg): 2383.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 15.0 %energii z tłuszczu: 32.7 % energii z węglowodanów: 52.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 03.02 2024r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem 30g – 3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g-1,6,7 Roszponka 20g Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem, miksowana 30g -3,7 Pasta z polędwiczanki z warzywami 20g-1,6,7 Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy i warzyw korzeniowych 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Kisiel b/c 200ml
	obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Surówka z marchwi z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Surówka z marchwi z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ryż (170g) gotowany, rozklejany z puree jabłkowym cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Sok karotka 200ml Kompot b/c 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ryż (170g) brązowy, pełnoziarnisty gotowany al dente, zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Surówka z marchwi z olejem 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7

		<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby z warzywami 30g -1,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne) 100g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z gotowanej ryby z warzywami, miksowana 30g – 1,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne), miksowana 100g Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, miksowana/przecierana 250ml 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Paprykarz 30g -1,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1,7</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2381 białko (g): 68.7 tłuszcze (g): 73.7 węglowodany ogółem (g): 379.7 błonnik (g): 37.5 sód (mg): 2023.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 11.8 %energii z tłuszczu: 28.1 % energii z węglowodanów: 60.1</p>	<p>Energia (kcal): 2387.6 białko (g): 76.1 tłuszcze (g): 67.7 węglowodany ogółem (g): 382.4 błonnik (g): 26.5 sód (mg): 1995.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 12.8 %energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 61.5</p>	<p>Energia (kcal): 2357.2 białko (g): 75.0 tłuszcze (g): 59.6 węglowodany ogółem (g): 392.8 błonnik (g): 24.6 sód (mg): 1954.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.7 % energii z białka: 12.7 %energii z tłuszczu: 22.9 % energii z węglowodanów: 64.4</p>	<p>Energia (kcal): 2389.6 białko (g): 65.3 tłuszcze (g): 71.4 węglowodany ogółem (g): 392.7 błonnik (g): 43.0 sód (mg): 2111.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 11.2 %energii z tłuszczu: 27.2 % energii z węglowodanów: 61.7</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 04.02 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1,6,7 Pasta z twarogu krajanka 30g i pomidora bez skórki 50g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml II śniadanie: budyń bez cukru 200g
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) -9 Surówka z białej kapusty z cebulą , marchewką i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) -9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi, miksowana (80g) -9 Puree z gotowanych buraczków z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum, gotowanym al dente i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) -9 Surówka z białej kapusty z cebulą , marchewką i olejem 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw i ryby wędzonej z cebulą 30g (ryba wędzona, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) – 1,3,4,9 Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1,3,4,9 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 – 1,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1,3,4,9 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>ZO-P* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta z ryżu jaj i ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g – 1,3, 4 Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2119.2 białko (g): 86 tłuszcze (g):68.2 węglowodany ogółem (g): 308.4 błonnik (g): 35.1 sód (mg): 2858.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 29.1 % energii z węglowodanów: 54.1</p>	<p>Energia (kcal): 2044.2 białko (g): 89.4 tłuszcze (g): 53.8 węglowodany ogółem (g): 312.6 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2035.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.9 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 23.7 % energii z węglowodanów: 58.5</p>	<p>Energia (kcal): 2082.3 białko (g): 90.2 tłuszcze (g): 54.2 węglowodany ogółem (g): 320.9 błonnik (g): 24.2 sód (mg): 2654.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 17.7 % energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów: 58.8</p>	<p>Energia (kcal): 2110.4 białko (g): 86.4 tłuszcze (g): 70.1 węglowodany ogółem (g): 301.5 błonnik (g): 35.9 sód (mg): 2981.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.8 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 53.2</p>

Lubin, dn. 25.01.2024r.

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 2011r. 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.