

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 15.01. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g - 1,6,7 Pasta serowo-zielona 30g - 7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g - 1,6,7 - 7 Pasta serowo-zielona 30g - 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku, przecierane, 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Pasta z fileta złocistego(20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana - 1,6,7 Pasta serowo-zielona 30g, miksowana - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g - 1,7 Pieczywo razowe 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g - 1,6,7 Pasta serowa zielona 30g - 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Jabłko, sztuka.</b>
	obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym- 250ml - 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g-1, Buraczki gotowane na ciepło 100g, Kompot z/c 250ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym 250ml - 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g-1, Buraczki gotowane na ciepło 100g, Kompot z/c 250ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym przecierana 250ml - 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g, miksowany -1, Puree z buraczków gotowanych na ciepło 100g, Kompot z/c 250ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym 250ml - 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g-1, Sałatka szwedzka z cebulą i olejem 100g, Kompot b/c 250ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka koperkowa 20g - 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka koperkowa 20g - 1,6,7 Pasta jajeczna z jaja na miękko - 30g-3 Sałata masłowa 20g	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7, Pasta z szynki koperkowej 20g-1,6,7 Pasta z sera twarogowego z jogurtem, białkiem jaja	Pieczywo razowe 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka koperkowa 20g - 1,6,7 Pasta jajeczna-30g-3 Sałata masłowa 20g Pomidor 50g

	Pasta jajeczna z jaja ze szczypiorkiem – 30g-3 Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	i koperkiem 30g, miksowana – 3,7 Mus marchewkowo-dyniowy 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z O-P*</b> Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1,7	Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2229.4 białko (g): 76.9 tłuszcze (g): 72.3 węglowodany ogółem (g): 335.5 błonnik (g): 35.5 sód (mg): 2135.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.6 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 29.1 % energii z węglowodanów: 56.7	Energia (kcal): 2202.2 białko (g): 77.3 tłuszcze (g): 69.9 węglowodany ogółem (g): 326.6 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1822.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.3 % energii z białka: 14.1 %energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 57.5	Energia (kcal): 2237.3 białko (g): 78.7 tłuszcze (g): 70.6 węglowodany ogółem (g): 333.9 błonnik (g): 23.5 sód (mg): 1875.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.6 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 28.2 % energii z węglowodanów: 57.6	Energia (kcal): 2110.4 białko (g): 70.4 tłuszcze (g):66.4 węglowodany ogółem (g):325.6 błonnik (g):36.9 sód (mg): 2541.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20 % energii z białka: 13.7 % energii z tłuszczu:28.3 % energii z węglowodanów: 58.0

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 16.01. 2024	śniadanie	Makaron 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 Serek topiony 30g – 7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml -1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna – 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 30g Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Sałatka z pomidorów bez skórki z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 50g - 7 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, przecierany 300ml -1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy-15g-7 Pasta z mielonki śniadaniowej (30g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7 Mus z jabłka z cynamonem (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 Serek topiony 30g – 1 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie: Mandarynka, sztuka</b>
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż gotowany 170g, Mięso wieprzowe (100g) siekane z warzywami korzeniowymi (80g) i koncentratem pomidorowym -1,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż gotowany 170g, Mięso wieprzowe chude (100g) siekane z warzywami korzeniowymi (80g) i koncentratem pomidorowym - 1,7,9 Marchew gotowana, oprószana. Kompot z/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym , przecierana- 250ml –7,9 Ryż gotowany, rozklejany, przecierany 170g, Mięso wieprzowe chude (100g) siekane z warzywami korzeniowymi (80g) i koncentratem pomidorowym, miksowane-1,7,9 Puree z marchwi gotowanej, oprószanej. Kompot z/c 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż brązowy, pełnoziarnisty gotowany al dente 170g, Mięso wieprzowe (100g) siekane z warzywami korzeniowymi (80g) i koncentratem pomidorowym - 1,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot b/c 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 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>Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g Ser krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Sałata masłowa 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kurczak w galarecie 20g Ser krajanka z koperkiem 30g -7 Sałata masłowa 20g, Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z kurczaka w galarecie 20g - 9 Pasta z sera twarogowego krajanka z koperkiem 30g - 7 Mus z jabłka (sztuka) pieczonego (bez skórki) z cynamonem, Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z O-P</b> *Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą- 7</p>	<p>Kurczak w galarecie 20g Ser krajanka z rzodkiewką 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): 2061.0 białko (g): 90.1 tłuszcze (g): 56.5 węglowodany ogółem (g): 313.7 błonnik (g): 27.8 sód (mg): 2223.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.9 % energii z białka: 17.7 %energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 57.5</p>	<p>Energia (kcal): 2028.6 białko (g): 88.8 tłuszcze (g): 50.8 węglowodany ogółem (g): 314.6 błonnik (g): 18.0 sód (mg): 2045.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.2 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 22.4 % energii z węglowodanów: 60.0</p>	<p>Energia (kcal): 2060.4 białko (g): 88.4 tłuszcze (g):51.0 węglowodany ogółem (g):323.1 błonnik (g): 19.9 sód (mg): 2078.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 17.2 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 60.6</p>	<p>Energia (kcal): 2020.1 białko (g): 86.3 tłuszcze (g):64.9 węglowodany ogółem (g):292.0 błonnik (g):37.1 sód (mg): 2325.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu:29.0 % energii z węglowodanów: 53.7</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 17.01 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g-1,6,7 Paszтет drobiowy 30g - 1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g- 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki z indyka prasowanej 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g-1,6,7 Mus z dyni, marchwi i prażonego jabłka 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g-1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie : Jabłko sztuka.</b>
	obiad	Zupa jarzynowa z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Racuchy drożdżowe z jabłkiem 2 szt ok 300g z sosem jogurtowym 100ml-1,7 Surówka z selera, marchwi i jabłka, z jogurtem naturalnym i	Zupa jarzynowa z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Racuchy drożdżowe i jabłkiem(parowane w piecu konwekcyjnym) 2 szt ok 300g z sosem jogurtowym 100ml-1,7 Surówka z selera, marchwi i jabłka, z jogurtem naturalnym	Zupa jarzynowa z zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki puree z koperkiem 250g Pulpet drobiowy (100g) – 1,3 w sosie pietruszkowym (80g) – 1,7, miksowany Puree z gotowanego selera i	Zupa jarzynowa z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Racuchy drożdżowe z mąką pełnoziarnistą i jabłkiem 2 szt ok 300g z sosem jogurtowym 100ml-1,7 Surówka z selera i jabłka, z jogurtem naturalnym i nasionami słonecznika 100g – 7,8,9,11

	nasionami słonecznika 100g – 7,8,9,11 Kompot z/c 200ml	Kompot z/c200ml	jabłka, z jogurtem naturalnym 100g – 7,9 Kompot z/c 200ml	Kompot b/c 200ml
kolacja	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 sałatka rybno-warzywna z ryżem 50g – 1,3,4,9, Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczyno pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka rybno-warzywna z ryżem 50g – 1,3,7,9, Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczyno pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby - warzyw i ryżu - 1,3,4,9, Sok warzywny 200ml - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z O-P*</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, miksowana 250ml- 1,7	Pieczyno razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka rybno-warzywna 50g – 1,3,4,9, Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Sok warzywny 200ml - 9 Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2061.2 białko (g): 65.9 tłuszcze (g): 58.7 węglowodany ogółem (g): 332.9 błonnik (g): 35.9 sód (mg): 2977.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.7 % energii z białka: 13.3 %energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 60.9	Energia (kcal): 2062.7 białko (g): 66.0 tłuszcze (g): 58.7 węglowodany ogółem (g):333.2 błonnik (g): 30.2 sód (mg): 2976.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.7 % energii z białka: 13.3 %energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 60.9	Energia (kcal): 2230.5 białko (g): 81.7 tłuszcze (g):70.8 węglowodany ogółem (g):337.9 błonnik (g): 31.8 sód (mg): 2910.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 28.8 % energii z węglowodanów: 55.9	Energia (kcal): 2115.2 białko (g): 68.6 tłuszcze (g):59.8 węglowodany ogółem (g):343.6 błonnik (g):41.6 sód (mg): 2936.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.7 % energii z białka: 13.4 % energii z tłuszczu:25.6 % energii z węglowodanów: 61.0

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 18.01 2024r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Ogórek świeży 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Koktajl mleczno – owocowy z mleka i truskawek (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 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Koktajl mleczno-owocowy (z mleka i truskawek) 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 Ogórek świeży 50g Rukola 20g Herbata bez cukru  <b>II śniadanie: Mandarynka sztuka</b>
	obiad	Zupa brokułowa z ryżem, na wywarze drobiowym zabieleną 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z serem twarogowym , mixem tłuszczowym 350g-1,7, Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot z/c 200ml	Zupa brokułowa z ryżem, na wywarze drobiowym zabieleną 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z serem twarogowym, mixem tłuszczowym 350g-1,7, Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot z/c 200ml	Zupa brokułowa z ryżem, na wywarze drobiowym zabieleną przecierana 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g Klopsiki drobiowo- wieprzowe 100g-1,3 w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Puree z gotowanego buraka 100g Kompot z/c 200ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym, pełnoziarnistym , na wywarze drobiowym zabieleną 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z mąką pełnoziarnistą i serem twarogowym, z mixem tłuszczowym 300g-1,7, Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot bez cukru 200m
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarożku z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g)	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ogórek kiszony 50g

		Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Kecup łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kecup łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	z pomidorem bez skórki (50g) – 1,6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z O-P*</b> Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi zmiksowana-7	Roszponka 20g Kecup łagodny, bez cukru 15g – 1,9 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2374.3 białko (g): 99.2 tłuszcze (g): 79.5 węglowodany ogółem (g): 332.8 błonnik (g): 31.9 sód (mg): 2375.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 32.3 % energii z białka: 17.3 %energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 52.9	Energia (kcal): 2639.4 białko (g): 101.0 tłuszcze (g): 76.6 węglowodany ogółem (g): 402.4 błonnik (g): 29.6 sód (mg): 2403.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 30.8 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 58.4	Energia (kcal): 2211.4 białko (g): 79.7 tłuszcze (g):68.0 węglowodany ogółem (g):334.9 błonnik (g): 27.3 sód (mg): 2233.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 14.8 %energii z tłuszczu: 27.6 % energii z węglowodanów: 57.6	Energia (kcal): 2131.5 białko (g): 87.9 tłuszcze (g):76.1 węglowodany ogółem (g):293.8 błonnik (g):38.7 sód (mg): 2384.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 30.3 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu:31.9 % energii z węglowodanów: 51.1



Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 19.01 2024r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – Pieczywo razowe 30g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka z ziołami 30g – 7 Jabłko, sztuka Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Serek biały krajanka z ziołami 30g – 7, Jabłko pieczone, sztuka Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki z indyka 20g – 1,6,7 i pomidora bez skórki (50g) Serek homogenizowany z ziołami 30g – 7 Mus jabłkowy z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka z ziołami 30g – 7 Jabłko , sztuka Sałata 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałata i jajem 35/5/10/25g-1,3,7</b>
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 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	Zupa pomidorowa z makaronem, 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	Zupa pomidorowa z makaronem, natką pietruszki na wywarze drobiowym, przecierana 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	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 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 Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Szynka słoneczna 20g – 1,6,7  Pasta z twarogu ze szczypiorkiem i,em30g – 3,7  Ogórek kiszony 50g  Rukola 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Szynka słoneczna 20g – 1,6,7  Pasta z twarogu z koperkiem 30g – 3,7  Pomidor bez skórki 50g  Rukola 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z szynki słonecznej 20g – 1,6,7  Pasta z twarogu z koperkiem 30g – 3  Sok pomidorowy 200ml  Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z O-P*</b> Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydziana-7</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Szynka słoneczna 20g – 1,6,7  Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 30g – 3  Ogórek kiszony 50g  Rukola 20g  Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2072.7  białko (g): 78.4  tłuszcze (g): 56.8  węglowodany ogółem (g): 330.7  błonnik (g): 37.1  sód (mg): 2414.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.8  % energii z białka: 15.7  %energii z tłuszczu: 24.8  % energii z węglowodanów: 59.6</p>	<p>Energia (kcal): 2114.6  białko (g): 84.8  tłuszcze (g): 55.3  węglowodany ogółem (g): 333.7  błonnik (g): 25.0  sód (mg): 1871.3  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.7  % energii z białka: 16.2  %energii z tłuszczu: 23.5  % energii z węglowodanów: 60.3</p>	<p>Energia (kcal): 2016.1  białko (g): 94.4  tłuszcze (g):54.6  węglowodany ogółem (g):300.5  błonnik (g): 23.5  sód (mg): 2354.9  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.9  % energii z białka: 18.9  %energii z tłuszczu: 24.3  % energii z węglowodanów: 56.8</p>	<p>Energia (kcal): 2001.0  białko (g): 79.1  tłuszcze (g):62.6  węglowodany ogółem (g):300.3  błonnik (g):38.6  sód (mg): 2396.9  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0  % energii z białka: 16.3  % energii z tłuszczu:28.2  % energii z węglowodanów: 55.6</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 20.01 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy z papryką 30g – 7 Połudwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Humus z soczewicy i warzyw korzeniowych 50g, Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy z natką pietruszki 30g – 7 Połudwiczanka z warzywami 20g-1,6,7 Roszponka 20g Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (30g) i jogutu z natką pietruszki, miksowana -7 Pasta z połędwiczanki z warzywami 20g-1,6,7 Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy z papryką 30g – 7 Połudwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Humus z soczewicy i warzyw korzeniowych 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  Budyń b/c 200ml
	obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami zabelana z zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Makaron (170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym (100g) Jabłko, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym(100g) Jabłko pieczone, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym (100g), miksowane Puree z gotowanego szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g Kompot b/c 200ml	Zupa fasolowa ziemniakami zieleniną zabelana na wywarze drobiowym 250ml –1,7, 9 Makaron pełnoziarnisty, gotowany al dente(170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym (100g), Jabłko, sztuka 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  Wędlina-kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Sałatka makaronowa (makaron z pszenicy durum) z tuńczykiem, papryką, kukurydzą, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g-1,7  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Wędlina –kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Sałatka makaronowa z tuńczykiem i jogurtem naturalnym 50g-1,7  Sałata masłowa 20g  Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z wędliny kurczaka w galarecie 20g – 1,6,7  Twarożek z tuńczykiem, miksowany 50g – 7  Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g  Herbata 250ml z cukrem(5g)   <b>Z O-P*</b> Zupa mleczna 250ml z ryżem zmiksowana 1,7</p>	<p>Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Sałatka makaronowa (makaron z pszenicy durum, gotowany al dente) z tuńczykiem, papryką, kukurydzą, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g-1,7  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): 2276.6  białko (g): 101.9  tłuszcze (g): 53.7  węglowodany ogółem (g): 367.8  błonnik (g): 41.5  sód (mg): 2134.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.2  % energii z białka: 18.4  % energii z tłuszczu: 21.3  % energii z węglowodanów: 60.3</p>	<p>Energia (kcal): 2185.7  białko (g): 91.6  tłuszcze (g): 49.1  węglowodany ogółem (g): 354.7  błonnik (g): 24.4  sód (mg): 192.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.2  % energii z białka: 16.9  % energii z tłuszczu: 20.1  % energii z węglowodanów: 63.0</p>	<p>Energia (kcal): 2132.9  białko (g): 100.1  tłuszcze (g): 51.3  węglowodany ogółem (g): 328.0  błonnik (g): 20.9  sód (mg): 2031.3  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0  % energii z białka: 19.1  % energii z tłuszczu: 21.7  % energii z węglowodanów: 59.2</p>	<p>Energia (kcal): 2187.6  białko (g): 100.5  tłuszcze (g): 50.1  węglowodany ogółem (g): 353.6  błonnik (g): 44.8  sód (mg): 2215/7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.5  % energii z białka: 19.0  % energii z tłuszczu: 20.6  % energii z węglowodanów: 60.4</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 21.01 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,3,7,9, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,3,7,9 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 Paszтет drobiowy 30g, miksowany – 1,3, 7,9 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 Paszтет drobiowy 30g -1,3,7,9 Twaróg krajanka– 7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml  Kisiel bez cukru 200g
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ryż gotowany 170g Udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 150g -9 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ryż gotowany 170g Udko z kurczaka bez skóry pieczone w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 150g -9 Marchew gotowana oprószana 100g-1, Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki puree 250g Udko z kurczaka bez skóry (150g) pieczone w piecu konwekcyjno – parowym zmiksowane z sosem jarzynowym (80g) -9 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ryż brązowy, pełnoziarnisty gotowany al dente 170g Udko z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 150g - 9 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot b/c 200ml

	Kompot z/c 200ml			
kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7  Pasta z gotowanej ryby, jaja gotowanego na miękko i ryżu z koperkiem 30g– 1,3,4  Mus z jabłka i marchwi 100g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7  Pasta z gotowanej ryby, jaja gotowanego na miękko i ryżu z koperkiem 30g– 1,3,4  Mus z jabłka i marchwi 100g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z polędwicy drobiowej 20g – 1,6,7  Pasta z gotowanej ryby, jaja gotowanego na miękko i ryżu z koperkiem, miksowana 30g – 1,3,4  Mus z jabłka i marchwi 100g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>ZO-P* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1,7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7  Pasta z ryby wędzonej, jaj i ryżu ze szczypiorkiem 30g – 1,3, 4  Ogórek kiszony 50g  Rukola 20g  Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów ( dynia, słonecznik, otręby)- 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2295.2  białko (g): 96.3  tłuszcze (g): 68.7  węglowodany ogółem (g): 339.2  błonnik (g): 31.2  sód (mg): 2783.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.7  % energii z białka: 17.3  %energii z tłuszczu: 26.9  % energii z węglowodanów: 55.7</p>	<p>Energia (kcal): 2253.3  białko (g): 100.1  tłuszcze (g): 57.1  węglowodany ogółem (g): 345.2  błonnik (g): 19.6  sód (mg): 2152.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.7  % energii z białka: 18.1  %energii z tłuszczu: 22.8  % energii z węglowodanów: 59.2</p>	<p>Energia (kcal): 2249.1  białko (g): 99.7  tłuszcze (g):57.0  węglowodany ogółem (g):344.5  błonnik (g): 19.6  sód (mg): 2152.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.7  % energii z białka: 18.0  %energii z tłuszczu: 22.8  % energii z węglowodanów: 59.2</p>	<p>Energia (kcal): 2293.9  białko (g): 90.2  tłuszcze (g):65.1  węglowodany ogółem (g):357.5  błonnik (g):41.7  sód (mg): 2821.2  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.9  % energii z białka: 16.3  % energii z tłuszczu:25.6  % energii z węglowodanów: 58.1</p>

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 SO<sub>2</sub> 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.