

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 08.01. 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml -1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Twarożek 30g z jogurtem 10g i szczypiorkiem -7 Pomidor świeży 50g Roszponka 20g Herbata z/c 250ml	Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g -1,6,7 Twarożek 30g z jogurtem 10g i koperkiem – 7 Roszponka 20g Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Herbata z/c 250ml	Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwiczanki z warzywami- 20g – 1,6,7 Twarożek 30g z jogurtem 10g i koperkiem – 7 Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Herbata z/c 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g - 1,6,7 T Twarożek 30g z jogurtem 10g i szczypiorkiem -7 Pomidor świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II Śniadanie Jabłko sztuka
	obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 1, 9 Pilaw z ryżem (170g), kurczakiem (100g) i warzywami (80g) po grecku (łącznie 350g) – 1,7 Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml –1,9 Pilaw z ryżem (170g), kurczakiem (100g) i warzywami (80g) po grecku (łącznie 350g) – 1,7 Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami z ziemniakami na wywarze drobiowym, przecierana – 250ml – 1,9 Pilaw z ryżem (170g), kurczakiem (100g) i warzywami (80g) po grecku (łącznie 350g) , przecierany – 1,7 Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 1,9 Pilaw z ryżem pełnoziarnistym gotowanym al dente (170g), kurczakiem (100g) i warzywami (80g) po grecku (łącznie 350g) – 1,7 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 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

	Mix tłuszczowy 15g – 7, Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Pasta z ryby wędzonej 30g ze szczypiorkiem – 4 Sałata masłowa 20g Ogórek świeży 50g Herbata z/c 250ml	Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby 30g z koperkiem i natką pietruszki – 4 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata z/c 250ml	Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby 30g z koperkiem, natką pietruszki i pomidorem bez skórki 50g - 4 Herbata z/c 250ml Z O-P* Zupa mleczna z makaronem przecierana 250ml-1,7	Szynka konserwowa 20g-1,6,7 Pasta z ryby wędzonej 30g ze szczypiorkiem – 4 Sałata masłowa 20g Ogórek świeży 50g Herbata b/c 250ml
II kolacja				Maślanka 150g z siemieniem lnianym 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2024.3 białko (g): 86.6 tłuszcze (g): 53.4 węglowodany ogółem (g): 315.7 błonnik (g): 30.6 sód (mg): 1995.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.8 % energii z białka: 17.5 %energii z tłuszczu: 23.8 % energii z węglowodanów: 58.6	Energia (kcal): 2136.9 białko (g): 91.8 tłuszcze (g): 47.4 węglowodany ogółem (g):345.4 błonnik (g): 19.9 sód (mg): 1852.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.6 % energii z białka: 17.3 %energii z tłuszczu: 20.0 % energii z węglowodanów: 62.7	Energia (kcal): 2136.9 białko (g): 91.8 tłuszcze (g): 47.4 węglowodany ogółem (g):345.4 błonnik (g): 19.9 sód (mg): 1852.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.6 % energii z białka: 17.3 %energii z tłuszczu: 20.0 % energii z węglowodanów: 62.7	Energia (kcal):2056.5 białko (g):84.9 tłuszcze (g):64.3 węglowodany ogółem (g):305.0 błonnik (g):40.1 sód (mg):2163.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.4 % energii z białka:16.9 % energii z tłuszczu:28.2 % energii z węglowodanów:54.9

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 09.01. 2024	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml -1,7</p> <p>Bułka pszenna 50g-1</p> <p>Pieczywo mieszane 40g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Pasta z buraka pieczonego i oleju 50g,</p> <p>Rukola 20g</p> <p>Herbata z/c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml -1,7</p> <p>Bułka pszenna 50g-1</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna – 20 g – 1,6,7</p> <p>Ser biały krajanka 30g – 7</p> <p>Pasta z buraka pieczonego i oleju 50g,</p> <p>Rukola 20g</p> <p>Herbata z/c 250ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250ml przecierane - 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z szynki słonecznej -20 g – 1,6,7</p> <p>Pasta z sera białego 30g-1</p> <p>Pasta z buraka pieczonego i oleju 50g</p> <p>Herbata z/c 250ml</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 – 1 O</p> <p>Rukola 20g</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Herbata b/c 250ml</p> <p>II śniadanie: Mandarynka, sztuka</p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa ziemniakami z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9</p> <p>Kluski śląskie 350g z sosem mięsno (50g) - pieczarkowym (50g)/100ml</p> <p>Surówka z białej kapusty, marchwi, cebuli, oleju – 100g,</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9</p> <p>Kluski śląskie 350g z sosem mięsno (50g) - koperkowym (10g)/ 100ml-1,7</p> <p>Marchew z jabłkiem na winno, tarte drobno 100g</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana - 250ml – 1,9</p> <p>Ziemniaki puree 250g z sosem mięsno (50g) – koperkowym (10g)/ 100ml, miksowany -1,7</p> <p>Puree z gotowanej marchwi z mixem tłuszczowym (5g) 100g</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami z zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9</p> <p>Kluski śląskie z mąką pełnoziarnistą 350g, z sosem mięsno (50g)- pieczarkowym (50g)/100ml</p> <p>Surówka z białej kapusty, marchwi, cebuli, oleju– 100g</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g –7,pasta z kurczaka w galarecie 20g</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kurczak w galarecie 20g</p>

	<p>Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Ser twarogowy krajanka z koperkiem 30g - 1 Papryka świeża – 50g Sałata 20g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Twarożek (30g) z jogurtem (10g) i koperkiem – 1, Sałata 20g Sok warzywny 200 ml Herbata z/c 250ml</p>	<p>Pasta z sera twarogowego krajanka (30g) z koperkiem 30g - 1 Sok warzywny 2000ml – 9 Herbata z/c 250ml</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z ryżem przecierana 250ml- 7</p>	<p>Ser twarogowy krajanka 30g - 1 Papryka świeża – 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7, 8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2309.1 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 77.8 węglowodany ogółem (g): 336.4 błonnik (g): 32.8 sód (mg): 2125.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.7 % energii z białka: 14.9 %energii z tłuszczu: 30.3 % energii z węglowodanów: 54.8</p>	<p>Energia (kcal): 2268.5 białko (g): 87.4 tłuszcze (g): 69.4 węglowodany ogółem (g): 336.4 błonnik (g): 22.8 sód (mg): 2543.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.3 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 27.4 % energii z węglowodanów: 57.1</p>	<p>Energia (kcal): 2142.8 białko (g):86.8 tłuszcze (g):65.1 węglowodany ogółem (g):315.2 błonnik (g):23.6 sód (mg):2567.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.1 % energii z białka:16.3 %energii z tłuszczu:27.3 % energii z węglowodanów:56.4</p>	<p>Energia (kcal):2029.1 białko (g):78.4 tłuszcze (g):65.4 węglowodany ogółem (g):302.4 błonnik (g):38.0 sód (mg):2052.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.6 % energii z białka:15.7 % energii z tłuszczu:29.0 % energii z węglowodanów:55.2</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 10.01 2024r.	śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1, Mix tłuszczowy 15g-7, Mielonka śniadaniowa-20g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7, Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Sałata masłowa 20g Mus dyniowo-marchewkowy 100g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1,6,7 Pasta z jajka gotowanego na miękko, sztuka – 3 Mus dyniowo-marchewkowy 100g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7, Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Jabłko sztuka</p>
	obiad	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 , Ryż gotowany 170g – 1, Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego (100g) z sosem pomidorowym 80ml – 1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ryż gotowany 170g – 1, Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego (100g) z sosem pomidorowym 80ml – 1,9 Buraczki gotowane puree 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana rozklejana 170g – 1 Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego (100g) z sosem z sosem pomidorowym(70g) – 1,9 Buraczki gotowane puree 100g – Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ryż pełnoziarnisty gotowany al dente 170g – 1, Pulpet z mięsa wieprzowodrobiowego (100g) z sosem pomidorowym 80ml – 1,9, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka z ziołami 30g – 7 Pomidor 50g Rukola 20 g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7, Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Serek biały krajanka z ziołami 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7, Pasta z szynka z indyka 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka (30g) z ziołami zmiksowany z jogurtem (10g) – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-1,7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7, Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka z ziołami 30g – 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z pestkami dyni 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2111.0 białko (g): 84.5 tłuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 316.6 błonnik (g): 33.2 sód (mg): 2636.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.4 % energii z białka: 16.5 %energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów:56.0</p>	<p>Energia (kcal):2155.5 białko (g): 88.5 tłuszcze (g): 61.9 węglowodany ogółem (g): 322.9 błonnik (g): 20.8 sód (mg): 2430.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.7 % energii z białka: 16.6 %energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 57.5</p>	<p>Energia (kcal):2163.6 białko (g):88.9 tłuszcze (g):63.3 węglowodany ogółem (g):323.3 błonnik (g):24.9 sód (mg):2604.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):19.0 % energii z białka:16.7 %energii z tłuszczu:26.3 % energii z węglowodanów:57.0</p>	<p>Energia (kcal):2107.6 białko (g):84.9 tłuszcze (g):66.4 węglowodany ogółem (g):314.0 błonnik (g):43.0 sód (mg):2780.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.9 % energii z białka:16.7 % energii z tłuszczu:28.6 % energii z węglowodanów:54.8</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 11.01 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 250ml -7 Pieczywo mieszane 70g – 1 Bułka pszenna 50g-1 Mix tłuszczowy 15g-7, Jajecznica ze szpinakiem 100g (80/20g)– 3 Dżem niskosłodzony 30g Papryka świeża 50g Herbata z/c 250ml	Ryż na mleku 250ml – 7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g-1 Mix tłuszczowy 15g-7, Jajecznica ze szpinakiem 100g(80/20g) – 3 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 30g Koktajl mleczno-truskawkowy (z mleka i truskawek) 150ml -7 Herbata z/c 250ml	Ryż na mleku 250ml, przecierana – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7, Jajecznica ze szpinakiem 100g(80/20g) – 3 Dżem niskosłodzony bezpestkowy 30g Koktajl mleczno-truskawkowy (z mleka i truskawek) 150ml -7 Herbata z/c 250ml	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g-7, Jajecznica ze szpinakiem 100g(80/20g)– 3 Paprykarz 30g - 4, Papryka świeża 50g Herbata b/c 250ml II śniadanie: Mandarynka sztuka
	obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1, 9 Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) - 9, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot z/c 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1, 9 Ziemniaki 250g, Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) - 9, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot z/c 200ml	Krem z brokuła i ziemniaków z zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml, – 1, 9 Ziemniaki puree 250g, Kurczak duszony mielony (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) zmiksowany - 9, Puree z gotowanej marchwi 100g, Kompot z/c 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1, 9 Ziemniaki 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) - 9, Surówka z marchwi i jabłka 100g, Kompot b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7, Pasta serowo-jogurtowa z koperkiem 30g-7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7, Pasta serowo-jogurtowa z koperkiem 30g-7 Pasta z pieczonego buraka z olejem i ziołami 50g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 50g – 1,6,7 Pasta serowo-jogurtowa z koperkiem 30g-7 Pasta z pieczonego buraka z	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7, Pasta serowo-jogurtowa z koperkiem 30g-7 Pasta z pieczonego buraka z olejem i słonecznikiem 50g

		Pasta z pieczonego buraka z olejem i słonecznikiem 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	olejem i ziołami 50g Herbata z/c 250ml Z O-P* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml-1,7	Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2346.9 białko (g): 97.3 tłuszcze (g): 78.6 węglowodany ogółem (g): 332.5 błonnik (g): 38.2 sód (mg): 2079.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9 % energii z białka: 17.1 %energii z tłuszczu: 30.3 % energii z węglowodanów: 52.6	Energia (kcal):2376.7 białko (g): 102.6 tłuszcze (g): 78.5 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 28.5 sód (mg): 2107.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.7 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 52.6	Energia (kcal):2376.7 białko (g): 102.6 tłuszcze (g): 78.5 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 28.5 sód (mg): 2107.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.7 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 52.6	Energia (kcal):2202.2 białko (g):96.6 tłuszcze (g):78.7 węglowodany ogółem (g):299.3 błonnik (g):44.4 sód (mg):2337.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.7 % energii z białka:18.2 % energii z tłuszczu:30.3 % energii z węglowodanów:49.5

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 12.01 2024r.	śniadanie	Makaron na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,3,6,7,9 Ser żółty 20g – 7 Jabłko, sztuka Rukola 20g Herbata z/c 250ml	Makaron na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,3,6,7,9 Pasta serowa (30g) z jogurtem (10g) – 7 Jabłko pieczone, sztuka Rukola 20g Herbata z/c 250ml	Makaron na mleku przecierany 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g, miksowany – 1,3,6,7,9 Pasta serowa (30g) z jogurtem (10g) – 7 Mus z jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata z/c 250ml	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,3,6,7,9 Ser żółty 20g – 7 Jabłko, sztuka Rukola 20g Herbata b/c 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml – 9
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1,3,4 Surówka z kapusty kiszonej z marchwią i zieloną pietruszką 100g, Kompot z/c 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki 250g Pulpet z ryby i warzyw korzeniowych 100g -1,3,4,9, Puree ze szpinak duszonego z masłem 80g, Kompot z/c 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną, na wywarze drobiowym przecierana 250ml – 1,9 Pulpet z ryby i warzyw korzeniowych, miksowany 100g - 1,3,4,9, Puree ze szpinak duszonego z masłem 80g, Kompot z/c 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i zieloną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1,3,4 Surówka z kapusty kiszonej z marchwią i zieloną pietruszką 100g, Kompot b/cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 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 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 30g – 3 Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta z jaja na miękko i twarogu z koperkiem 30g – 3 Sałata masłowa 20g Koktajl mleczny z truskawkami i bananem (mleko, truskawki, banan) 150ml Herbata z/c 250ml</p>	<p>Pasta z wędliny drobiowej 20g – 1,6,7 Pasta z jaja na miękko i twarogu z koperkiem 30g – 3 Koktajl mleczny z truskawkami i bananem (mleko, truskawki, banan) 150ml Herbata z/c 250ml</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z płatkami owsianymi, przecierana 250ml-1,7</p>	<p>Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta jajeczno-twarogowa z koperkiem 40g – 3 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z mieszanką pestek dyni, słonecznika i otrębów 5g – 1,7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2110.3 białko (g): 77.8 tłuszcze (g): 62.4 węglowodany ogółem (g): 327.7 błonnik (g): 36.0 sód (mg): 1973.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.4 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 58.0</p>	<p>Energia (kcal):2083.4 białko (g): 84.4 tłuszcze (g): 49.0 węglowodany ogółem (g): 337.7 błonnik (g): 22.1 sód (mg): 1800.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0 % energii z białka: 16.6 %energii z tłuszczu: 21.1 % energii z węglowodanów: 62.3</p>	<p>Energia (kcal):2083.4 białko (g): 84.4 tłuszcze (g): 49.0 węglowodany ogółem (g): 337.7 błonnik (g): 22.1 sód (mg): 1800.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0 % energii z białka: 16.6 %energii z tłuszczu: 21.1 % energii z węglowodanów: 62.3</p>	<p>Energia (kcal):2017.5 białko (g):74.0 tłuszcze (g):62.7 węglowodany ogółem (g):308.7 błonnik (g):39.5 sód (mg):2670.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.3 % energii z białka:15.2 % energii z tłuszczu:28.1 % energii z węglowodanów:56.8</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 13.01 2024r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (30g) z ziarnem słonecznika (5g) – 7,8,11 Kurczak w galarecie 20g-1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata z/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g) – 7 Kurczak w galarecie 20g-1,6,7 Roszponka 20g Herbata z/c 250ml	Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g) Pasta z kurczaka w galarecie 20g-1,6,7 Herbata z/c 250ml	Jogurt naturalny – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (30g) z ziarnem słonecznika (5g) – 7,8,11 Kurczak w galarecie 20g-1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata b/c 250ml II śniadanie: Kisiel z jabłkiem bez cukru 200ml - 1
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron (170g) z duszoną cebulką (20g) , szpinakiem (100g) i posypką twarogową (50g) – 1,7, Dyńa gotowana kostka 100g Kompot z/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron (170g) ze szpinakiem (100g) i posypką twarogową (50g) – 1,7 Dyńa gotowana kostka 100g Kompot z/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Puree z gotowanego ziemniaka (250g) i sera twarogowego (50g) z dodatkiem jogurtu naturalnego (50g) – 7 Puree z gotowanego szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki Mus dyniowy 100g (10g) -100g -7, Kompot z/c 20ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (170g) z duszoną cebulką (20g) , szpinakiem (100g) i posypką twarogową (50g) -1,7, Brokuł gotowany 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Południczanka z warzywami 20g-1,6,7

	<p>Poledwiczanka z warzywami 20g –1,6,7 Dżem niskosłodzony 30g Ogórek zielony 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Sałata 15g Herbata 250ml Poledwiczanka z warzywami 20g 1,6,7 Dżem niskosłodzony bezpestkowy 30g Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Pasta z poledwiczanki z warzywami 20g – 1,6,7,9 Twarożek z ziołami, miksowany 30g – 7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata z/c 250ml</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, przecierana 250ml-1,7</p>	<p>Twarożek z ziołami 30g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c250ml</p>
II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2013.9 białko (g): 74.6 tłuszcze (g): 48.9 węglowodany ogółem (g): 333.8 błonnik (g): 29.0 sód (mg): 1780.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):12.5 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów: 62.8</p>	<p>Energia (kcal): 2055.8 białko (g): 78.4 tłuszcze (g): 46.3 węglowodany ogółem (g): 341.3 błonnik (g): 19.0 sód (mg): 1507.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.9 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 64.3</p>	<p>Energia (kcal):2009.0 białko (g):79.3 tłuszcze (g):58.1 węglowodany ogółem (g):303.0 błonnik (g):21.7 sód (mg):2193.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.8 % energii z białka:16.1 %energii z tłuszczu:26.1 % energii z węglowodanów:57.8</p>	<p>Energia (kcal):2076.1 białko (g):83.1 tłuszcze (g):49.7 węglowodany ogółem (g):346.8 błonnik (g):40.9 sód (mg):1920.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):12.9 % energii z białka:16.5 % energii z tłuszczu:21.5 % energii z węglowodanów:62.0</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 14.01 2024r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane 1 szt- 3 Serek topiony 30g – 7 Sałata masłowa 20g Papryka świeża 50g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane na miękko 1 szt- 3 Serek fromage z bazylią 30g – 7 Sałata masłowa 20g Mus marchwiowo-jabłkowy z dynią 100g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku, przecierana 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaja gotowanego na miękko (z 1 sztuki) -3 Serek fromage z bazylią, miksowany 30g – 7 Mus marchwiowo-jabłkowy z dynią 100g Herbata z/c 250ml</p>	<p>Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo 1 szt- 3 Serek topiony 30g – 7 Sałata masłowa 20g Papryka świeża 50g Herbata b/c 250ml</p> <p>II śniadanie ; Budyń na mleku bez cukru 200ml– 1,7</p>
	obiad	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9, Ziemniaki 250g, Stek z mięsa wieprzowego z pieca konwekcyjno-parowego z duszoną cebulką 100g/50g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem i olejem 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki 250g, Stek wieprzowy z pieca konwekcyjno-parowego 100g, Marchew z jabłkiem tarta drobno, z jogurtem naturalnym 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9, zmiksowany, Ziemniaki puree 250g Stek wieprzowy z pieca konwekcyjno-parowego zmiksowany 100g Puree z marchwi gotowanej z olejem, na ciepło 100g , Kompot z/c 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9, Ziemniaki 250g, Stek z mięsa wieprzowego z pieca konwekcyjno-parowego z duszoną cebulką 100g/50g, Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem i olejem 100g, Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Herbata 250ml Szynka z indyka prasowana 20g-1,6,7 Sałatka jarzynowa 100g-3,9 Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g-1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem (bez cebuli) 100g – 3,7,9, Szynka z indyka prasowana 20g-1,6,7 Pomidor bez skórki 50g, Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki z indyka prasowanej (20g) i pomidora bez skórki (50g) -1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem (bez cebuli) 100g -3,7,9 , zmiksowana Herbata z/c 250ml Z O-P* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml - 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka jarzynowa 100g-3,9 Szynka z indyka prasowana 20g-1,6,7 Sałatka jarzynowa 100g-3,9 Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z pestkami dyni 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2181.7 białko (g): 88.9 tłuszcze (g): 73.4 węglowodany ogółem (g): 309.1 błonnik (g): 35.3 sód (mg): 2215.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):22.9 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 30.6 % energii z węglowodanów: 52.7	Energia (kcal): 2290.7 białko (g): 95.4 tłuszcze (g): 73.3 węglowodany ogółem (g): 326.1 błonnik (g): 27.2 sód (mg): 2138.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.1 % energii z białka: 16.8 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 54.2	Energia (kcal):2274.2 białko (g):94.8 tłuszcze (g):73.1 węglowodany ogółem (g):322.7 błonnik (g):26.7 sód (mg):2151.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):19.1 % energii z białka:16.8 % energii z tłuszczu:29.1 % energii z węglowodanów:54.0	Energia (kcal):2098.2 białko (g):87.7 tłuszcze (g):69.3 węglowodany ogółem (g):297.5 błonnik (g):34.0 sód (mg):2155.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):22.9 % energii z białka:17.0 % energii z tłuszczu:30.0 % energii z węglowodanów:53.0

Lubin, dn. 04.01.2024r.

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.