

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 25.12. 2023r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Pasta serowa ziołowa 30g – 7 Ogórek świeży 50g Rozszponka 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 serowa ziołowa 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Rozszponka 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) – 1,6,7 Pasta serowa ziołowa 30g – 7 Mus jabłkowy z banem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Pasta serowa ziołowa 30g – 7 Ogórek świeży 50g Rozszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g-1, Buraczki gotowane 100g, Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g-1, Buraczki gotowane 100g, Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca, miksowany 100g-1, Buraczki gotowane, miksowane 100g, Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Kotlet mielony z pieca 100g-1, Marchew z jabłkiem na winno 100g, Kompot b/c 250ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser krajanka 30g - 7 Pasta jajeczna z jaja na miękko 30g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z jogurtem, białkiem jaja	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta jajeczna-3

	Pasta jajeczna 30g – 3,7 Sałata masłowa 20g Humus z soczewicy i marchwi 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	– 3,7 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	i koperkiem 50g – 3,7 Mus marchewkowo-dyniowy 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1,7	Sałata masłowa 20g Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Maślanka 150g z pestkami dyni 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2266.7 białko (g): 88.6 tłuszcze (g): 77.5 węglowodany ogółem (g): 321.0 błonnik (g): 33.3 sód (mg):2423.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.0 % energii z białka: 16.1 %energii z tłuszczu: 30.6 % energii z węglowodanów: 53.2	Energia (kcal): 2213.8 białko (g): 94.6 tłuszcze (g): 68.8 węglowodany ogółem (g): 313.8 błonnik (g): 19.0 sód (mg):2126.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 17.3 %energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 54.9	Energia (kcal): 2357.3 białko (g): 97.4 tłuszcze (g): 69.4 węglowodany ogółem (g): 348.3 błonnik (g): 23.5 sód (mg):2189.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 16.8 %energii z tłuszczu: 26.3 % energii z węglowodanów: 56.9	Energia (kcal): 2227.6 białko (g): 86.3 tłuszcze (g): 75.0 węglowodany ogółem (g): 320.1 błonnik (g): 36.7 sód (mg):2559.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.6 % energii z białka: 16.0 %energii z tłuszczu: 30.2 % energii z węglowodanów: 53.8

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 26.12. 2023	śniadanie	Makaron na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g – 7 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml -1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka – 50g - Mix tłuszczowy 15g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 30g Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Sałatka z pomidorów bez skórki z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 50g - 7 Sałata lodowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, przecierany/miksowany 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka – 50g – 1 Mix tłuszczowy-15g-7 Pasta polędwiczanki z warzywami (30g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7 Mus z jabłka z cynamonem (80g) i jogurtem naturalnym (20g) - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g – 1 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: mandarynka, sztuka
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż 170g, Potrawka z kurczaka (100g/80ml) -1,7 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż 170g, Potrawka z kurczaka (100g/80ml) -1 Marchew gotowana z olejem (100g) Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym , przecierana- 250ml –7,9 Ryż rozklejony, przecierany 170g, Potrawka z kurczaka, miksowana (100g/80ml) -1 , Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż brązowy gotowany al dente 170g, Potrawka z kurczaka (100g/80ml)-1, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot bez cukru 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

	Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g - 9 Ser krajanka 30g – 7 Mix sałat 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta mięsno-jarzynowa 50g - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Sok warzywny 200 ml-9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta mięsno-jarzynowa (50g) - 9 Pasta z sera twarogowego krajanka z koperkiem 30g - 7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g) ZO-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą- 7	Pasta mięsno-jarzynowa 50g - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2236.4 białko (g): 89.2 tłuszcze (g): 69.6 węglowodany ogółem (g): 330.3 błonnik (g): 29.9 sód (mg):2057.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.8 % energii z białka: 16.1 %energii z tłuszczu: 28.1 % energii z węglowodanów: 55.7	Energia (kcal): 2293.7 białko (g): 92.9 tłuszcze (g): 65.4 węglowodany ogółem (g): 345.2 błonnik (g): 22.4 sód (mg):2569.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9 % energii z białka: 16.3 %energii z tłuszczu: 25.6 % energii z węglowodanów: 58.1	Energia (kcal): 2310.3 białko (g): 88.7 tłuszcze (g): 62.6 węglowodany ogółem (g): 360.3 błonnik (g): 23.1 sód (mg):2513.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.1 % energii z białka: 15.4 %energii z tłuszczu: 24.4 % energii z węglowodanów: 60.3	Energia (kcal): 2072.5 białko (g): 84.3 tłuszcze (g): 68.6 węglowodany ogółem (g): 301.3 błonnik (g): 41.0 sód (mg):2103.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.7 % energii z białka: 16.5 %energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 53.5

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 27.12 2023r.	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 Pasta z buraka pieczonego z olejem 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 Pasta z buraka pieczonego z olejem 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 Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie : jabłko, sztuka
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Racuchy drożdżowe z jabłkiem (300g) z sosem jogurtowym (150ml) -1,7 Surówka z selera, marchwi i jabłka, z jogurtem naturalnym i	Zupa jarzynowa z zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Racuchy drożdżowe i jabłkiem(parowane w piecu konwekcyjnym) (300g) z sosem jogurtowym (150ml)- 1,7 Surówka z selera, marchwi i jabłka, z jogurtem naturalnym, tarta drobno 100g -9	Zupa jarzynowa z zieleciną, 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 zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Racuchy drożdżowe z mąką pełnoziarnistą i jabłkiem (300g) z sosem jogurtowym (150ml)-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 200ml	Kompot 200ml	jabłka, z jogurtem naturalnym (10g) 100g – 7,9 Kompot 200ml	Kompot bez cukru 200ml
kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz rybno-warzywny zapekany w piecu konwekcyjnym 50g – 1,3,7,9, Wędlina- kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz rybno-warzywny zapekany w piecu konwekcyjnym 50g – 1,3,7,9, Wędlina- kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina- kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby (50g), białka jaja (30g), warzyw (50g) i ryżu (20g) - 1,3,7,9, Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P * Budyń na mleku 250ml-1,7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz rybno-warzywny zapekany w piecu konwekcyjnym 50g – 1,3,7,9, Wędlina- kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2022.6 białko (g): 63.6 tłuszcze (g): 60.1 węglowodany ogółem (g): 322.2 błonnik (g): 34.5 sód (mg):3251.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.8 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 60.2	Energia (kcal): 2185.2 białko (g): 79.0 tłuszcze (g): 62.6 węglowodany ogółem (g): 338.3 błonnik (g): 28.5 sód (mg): kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): % energii z białka: 14.7 %energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 59.6	Energia (kcal): białko (g): tłuszcze (g): węglowodany ogółem (g): błonnik (g): sód (mg): kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): % energii z białka: %energii z tłuszczu: % energii z węglowodanów:	Energia (kcal): 2067.4 białko (g): 66.2 tłuszcze (g): 61.8 węglowodany ogółem (g): 331.3 błonnik (g): 45.9 sód (mg):3392.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 13.3 %energii z tłuszczu: 27.0 % energii z węglowodanów: 59.7

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 28.12 2023r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Ser żółty 20g – 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica na parze100g – 3 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Koktajl mleczno – owocowy 150ml -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g - 1 Masło 15g – 7 Jajecznica na parze100g – 3 Dżem niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy 150g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata bez cukru II śniadanie: mandarynka, sztuka
	obiad	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z mixem tłuszczowym 300g-1,7, Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z mixem tłuszczowym 300g-1,7, Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z mixem tłuszczowym 300g-1,7, Puree z marchewki z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z mąką pełnoziarnistą z mixem tłuszczowym 300g-1,7, Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1,9	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 Ketchup łagodny 15g – 1,9	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego, miksowana 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) –	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Papryka świeża 50g Roszponka 20g

	Papryka świeża 50g Roszponka 20g Keczap łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Herbata 250ml z cukrem(5g)	1,6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi zmiksowana-7	Keczup 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): 2430.5 białko (g): 101.1 tłuszcze (g): 85.7 węglowodany ogółem (g): 330.1 błonnik (g): 30.7 sód (mg):2295.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):33.1 % energii z białka: 17.0 %energii z tłuszczu: 31.6 % energii z węglowodanów: 51.4	Energia (kcal): 2154.1 białko (g): 92.6 tłuszcze (g): 77.6 węglowodany ogółem (g): 280.8 błonnik (g): 18.00 sód (mg):2128.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 30.1 % energii z białka: 17.4 %energii z tłuszczu: 32.2 % energii z węglowodanów: 50.4	Energia (kcal): 2149.9 białko (g): 92.5 tłuszcze (g): 77.5 węglowodany ogółem (g): 280.1 błonnik (g): 18.0 sód (mg): 2128.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 30.1 % energii z białka: 17.4 %energii z tłuszczu: 32.2 % energii z węglowodanów: 50.4	Energia (kcal): 2224.9 białko (g): 95.4 tłuszcze (g): 83.1 węglowodany ogółem (g): 293.0 błonnik (g): 37.7 sód (mg): 2403.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 32.7 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 33.5 % energii z węglowodanów: 48.9

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 29.12 2023r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g Pieczywo razowe 30g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 30g – 1,6,7 Ser żółty 20g – 7 Jabłko, sztuka Mix sałat 10g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Serek homogenizowany waniliowy 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Mix sałat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1,6,7 i pomidora bez skórki (30g) Serek homogenizowany waniliowy 30g – 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 Mielonka śniadaniowa 30g – 1,6,7 Ser żółty 20g – 7 Jabłko, sztuka Mix sałat 10g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: kanapka z chleba razowego z mix tłuszczowym,sałatą i jajem 35/5/10/25g-1,3,7
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,3,4 Brokuł gotowany (różyczki bez łodyżek) 100g - 1 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,3,4 Brokuł gotowany (różyczki bez łodyżek) 100g - 1 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g -1,3,4 Puree z brokuła (różyczki, bez łodyżek) 100g – 1 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,3,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot bez cukru 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 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem 50g – 3,7 Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko z twarogiem i koperkiem 50g – 3,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko i twarogu z koperkiem 50g – 3 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą -7</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z jaj i twarogu ze szczypiorkiem 50g – 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): 2065.3 białko (g): 75.9 tłuszcze (g): 65.6 węglowodany ogółem (g): 310.3 błonnik (g): 35.4 sód (mg):2651.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.8 % energii z białka: 15.2 %energii z tłuszczu: 28.7 % energii z węglowodanów: 56.1</p>	<p>Energia (kcal): 2031.3 białko (g): 78.4 tłuszcze (g): 69.2 węglowodany ogółem (g): 285.2 błonnik (g): 18.6 sód (mg):1692.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.3 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 30.6 % energii z węglowodanów: 53.9</p>	<p>Energia (kcal): 2130.8 białko (g): 80.8 tłuszcze (g): 69.7 węglowodany ogółem (g): 308.4 błonnik (g): 21.7 sód (mg):2090.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.4 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 29.4 % energii z węglowodanów: 55.3</p>	<p>Energia (kcal): 2107.9 białko (g): 80.9 tłuszcze (g): 72.3 węglowodany ogółem (g): 301.2 błonnik (g): 36.7 sód (mg):2780.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5 % energii z białka: 15.8 %energii z tłuszczu: 30.9 % energii z węglowodanów: 53.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 30.12 2023r.	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 Dżem niskosłodzony 20g Pomidor 50g Mix sałat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mix sałat 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 pomidora bez skórki (50g) Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g 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 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Pomidor 50g Mix sałat 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: kisiel b/c 200ml - 1
	obiad	Zupa grysikowa z zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym (100g) Jabłko, sztuka Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym(100g) Jabłko, sztuka Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym, miksowane (100g) Puree z gotowanego szpinaku 100g Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na na wywarze drobiowym 250ml – 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 razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem i jogurtem	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki z indyka prasowanej 20g – 1,6,7 Twarożek z tuńczykiem,	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa (z ryżu pełnoziarnistego gotowanego al

	<p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, papryką, kukurydzą, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g-1,4,7 Sałata masłowa 15g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>naturalnym 100g-1,7 Sałata masłowa 15g Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>miksowany 50g – 4,7 Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna 250ml z makaronem zmiksowana 1,7</p>	<p>dente) z tuńczykiem, papryką, kukurydzą, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g-1,4,7 Sałata masłowa 15g Ogórek świeży 50g Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1,7</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2141.8 białko (g): 88.6 tłuszcze (g): 51.2 węglowodany ogółem (g): 348.2 błonnik (g): 32.2 sód (mg):2471.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.8 % energii z białka: 16.9 %energii z tłuszczu: 21.6 % energii z węglowodanów: 61.5</p>	<p>Energia (kcal): 2175.5 białko (g): 95.9 tłuszcze (g): 41.3 węglowodany ogółem (g): 364.6 błonnik (g): 23.8 sód (mg): kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): % energii z białka: 17.9 %energii z tłuszczu: 17.2 % energii z węglowodanów: 64.9</p>	<p>Energia (kcal): 2090.0 białko (g): 94.4 tłuszcze (g): 44.7 węglowodany ogółem (g): 340.9 błonnik (g): 26.1 sód (mg):2491.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.3 % energii z białka: 18.5 %energii z tłuszczu: 19.4 % energii z węglowodanów: 62.2</p>	<p>Energia (kcal): 2192.9 białko (g): 88.5 tłuszcze (g): 48.3 węglowodany ogółem (g): 373.8 błonnik (g): 43.4 sód (mg):2566.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.0 % energii z białka: 16.5 %energii z tłuszczu: 19.9 % energii z węglowodanów: 63.6</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 31.12 2023r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет z soczewicy, mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,7,9 Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 50g – 1,7,9 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 z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 50g, miksowany – 1,7,9 Pasta z sera twarogowego krajanka 30g -7 Koktajl mleczno – truskawkowy 150g - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет z soczewicy, mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,7,9 Twaróg krajanka– 7 Roszponka 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml II śniadanie: budyń na mleku b/c 200ml – 1.7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Pulpet drobiowo-wieprzowy 100g-1,3 w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g - 9	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g - 1 Pulpet drobiowo-wieprzowy 100g-1,3 w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9, Szpinak gotowany 100g-1,7 Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki puree z koperkiem 250g – 1 Pulpet drobiowo-wieprzowy, miksowany 100g -1,3 w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Puree z gotowanego brokuła 100g-1,7 Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet drobiowo-wieprzowy 100g-1,3 w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g - 9 Kompot bez cukru 200ml

	Kompot 200ml			
kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Pasta z jaj i ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g – 3, 4 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko i gotowanej ryby z koperkiem 30g– 3,4 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwiczanki z warzywami 20g – 1,6,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko i gotowanej ryby z koperkiem 30g– 3,4 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) ZO-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1,7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Pasta z jaj i ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g – 3, 4 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2298.3 białko (g): 89.3 tłuszcze (g): 76.5 węglowodany ogółem (g): 330.3 błonnik (g): 32.5 sód (mg):2264.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.7 % energii z białka: 16.0 %energii z tłuszczu: 30.0 % energii z węglowodanów: 54.0	Energia (kcal): 2352.9 białko (g): 103.4 tłuszcze (g): 74.2 węglowodany ogółem (g): 329.1 błonnik (g): 22.0 sód (mg):2014.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 18.0 %energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 53.7	Energia (kcal): 2390.2 białko (g): 108.2 tłuszcze (g): 68.7 węglowodany ogółem (g): 348.0 błonnik (g): 24.3 sód (mg):2655.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.4 % energii z białka: 18.4 %energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 55.8	Energia (kcal): 2355.5 białko (g): 95.0 tłuszcze (g): 79.1 węglowodany ogółem (g): 333.0 błonnik (g): 33.2 sód (mg):2490.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.9 % energii z białka: 16.5 %energii z tłuszczu: 30.1 % energii z węglowodanów: 53.4

Lubin, dn. 21.12.2023r

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.