

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 01.01. 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajo gotowane, sztuka-3 Ogórek świeży 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Kasza manna na mleku 300ml -7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Jajo gotowane na miękko, sztuka-3 Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Kasza manna na mleku 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pasta z jaja gotowanego na miękko i pomidora bez skórki (50g) – 3,7 Mus jabłkowy z bananem 100g Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajo gotowane, sztuka-3 Ogórek świeży 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>jabłko, sztuka</b>
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy panierowany, smażony 100g -1,3, Buraczki gotowane tarte z jabłkiem, cebula i olejem 100g – 7, Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3 Puree z gotowanego buraczka z olejem – 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną, przecierana – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g Filet drobiowy gotowany, miksowany 100g – 1,3 Puree z gotowanego buraczka z olejem – 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy panierowany, smażony 100g -1,3, Buraczki gotowane tarte z jabłkiem, cebula i olejem 100g – 7, Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g -7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7 Pasta z sera twarogowego krajanka z jogurtem, miksowana 30g - 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g -7 Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml

	Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml		Mus marchewkowo-dyniowy 100g Herbata z/c 250ml  Z O-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą-1,7	
II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2102,3 białko (g): 83.5 tłuszcze (g): 68.0 węglowodany ogółem (g): 306.2 błonnik (g):33.4 sód (mg): 1859.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.4 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 29.2 % energii z węglowodanów: 54.4	Energia (kcal): 2033.1 białko (g): 78.8 tłuszcze (g): 59.1 węglowodany ogółem (g): 306.5 błonnik (g):19.2 sód (mg): 1726.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.3 % energii z białka: 15.6 % energii z tłuszczu: 26.3 % energii z węglowodanów:58.1	Energia (kcal): 2176.6 białko (g): 81.6 tłuszcze (g): 59.7 węglowodany ogółem (g):341.0 błonnik (g):23.9 sód (mg): 1788.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4 % energii z białka: 15.2 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów:60.1	Energia (kcal): 2076.3 białko (g): 81.9 tłuszcze (g): 68.7 węglowodany ogółem (g): 301.4 błonnik (g): 37.9 sód (mg): 1853.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.1 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów:53.9

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 02.01. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml -1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie z warzywami 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g - 7 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie z warzywami 20g – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z koperkiem 30g – 7 Sałatka z pomidorów bez skórki z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 50g - 7 Herbata z/c (5g) 250ml	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml- 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g -7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g i pomidora bez skórki 50g, miksowana -1,6,7 Pasta z serka kanapkowego Bieruńskiego 30g z koperkiem, miksowana – 7 Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie z warzywami 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g - 7 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Herbata b/c 250ml  <b>II śniadanie: mandarynka, sztuka</b>
	obiad	Brokułowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna (170g) z gulaszem z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g) -1,3,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem– 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądzynek) z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna (170g) z gulaszem z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g)- 1,3,7,9 Marchew gotowana, oprószana – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądzynek) z ziemniakami, na wywarze drobiowym, przecierana – 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana (170g) z gulaszem z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g), (miksowane) -1,3,7,9 Puree z marchewki gotowanej oprószonej 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana al dente (170g) z gulaszem z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g) - 1,3,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem– 100g Kompot b/c 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 mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1

	<p>Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7  Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10  Sałata masłowa 20g  Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7  Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10  Sałata masłowa 20g  Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g, miksowana – 1,6,7  Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy), miksowana 100g – 3,7,9, 10  Herbata z/c (5g) 250 ml</p> <p>Z O-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną- 7</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7  Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10  Sałata masłowa 20g  Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2096.9  białko (g): 83.2  tłuszcze (g): 60.9  węglowodany ogółem (g): 325.4  błonnik (g):40.3  sód (mg): 1752.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9  % energii z białka: 16.4  % energii z tłuszczu: 26.4  % energii z węglowodanów: 57.2</p>	<p>Energia (kcal): 2113.4  białko (g): 90.8  tłuszcze (g): 53.8  węglowodany ogółem (g):332.7  błonnik (g):30.6  sód (mg): 1689.3  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9  % energii z białka: 17.5  % energii z tłuszczu: 23.1  % energii z węglowodanów:59.4</p>	<p>Energia (kcal): 2089.6  białko (g): 89.2  tłuszcze (g): 53.2  węglowodany ogółem (g): 329.2  błonnik (g):30.0  sód (mg): 1669.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.6  % energii z białka: 17.4  % energii z tłuszczu: 23.2  % energii z węglowodanów:59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2009.1  białko (g): 80.3  tłuszcze (g): 59.7  węglowodany ogółem (g): 309.5  błonnik (g):43.3  sód (mg): 1837.5  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.7  % energii z białka: 16.5  % energii z tłuszczu: 27.1  % energii z węglowodanów:56.4</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 03.01 2024r.	śniadanie	Makaron 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 - 1,3,7,9 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Makaron na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka z indyka, prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g -1,3,7,9 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Makaron na mleku 300ml, miksowany- 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Pasta z szynki z indyka prasowanej (20g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g-1,3,7,9 Mus z dyni, marchwi i prażonego jabłka 100g Herbata z/c (5g) 250 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka z indyka, prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g -1,3,7,9 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Rukola 20g Herbata b/c (5g) 250 ml  <b>II śniadanie : jabłko, sztuka</b>
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 350g – 1,3,7 Surówka z marchwi i selera 100g – 7,9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Pierogi leniwe z masłem 350g – 1,3,7 Surówka z marchwi i selera (tarta drobno) 100g – 7,9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Puree z gotowanego ziemniaka i sera twarogowego z dodatkiem jogurtu naturalnego 350g – 7 Szpinak gotowany puree z dodatkiem słodkiej śmietanki (10g) – 100g – 7, Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym, gotowanym al dente i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron pełnoziarnisty, gotowany al dente (170g) z sosem szpinakowym (80) i serem twarogowym (50g) 1,7 Surówka z marchwi i selera 100g – 7,9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 100g –	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7

	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7  Ser żółty 20g -7  Ogórek kiszony 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Serek wiejski z natką pietruszki 30g – 7  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>1,6,7  Serek wiejski z natką pietruszki, miksowany 30g – 7  Sok warzywny 200ml  Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P* Kasza jęczmienna rozklejana gotowana na mleku, przecierana 250ml -1, 7</p>	<p>Ser żółty 20g -7  Ogórek kiszony 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2177.3  białko (g): 85.0  tłuszcze (g): 74.0  węglowodany ogółem (g): 308.4  błonnik (g): 30.0  sód (mg): 1998.4  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.4  % energii z białka: 16.1  % energii z tłuszczu: 30.4  % energii z węglowodanów: 53.5</p>	<p>Energia (kcal): 2282.4  białko (g): 91.5  tłuszcze (g): 80.2  węglowodany ogółem (g): 308.0  błonnik (g):17.0  sód (mg): 2338.4  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 31.4  % energii z białka: 16.3  % energii z tłuszczu: 31.3  % energii z węglowodanów:52.4</p>	<p>Energia (kcal): 2198.5  białko (g): 86.4  tłuszcze (g): 70.5  węglowodany ogółem (g): 315.2  błonnik (g):19.9  sód (mg): 2228.4  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.0  % energii z białka: 16.0  % energii z tłuszczu: 28.6  % energii z węglowodanów:55.4</p>	<p>Energia (kcal): 2019.2  białko (g): 77.1  tłuszcze (g): 47.6  węglowodany ogółem (g): 345.2  błonnik (g):36.8  sód (mg): 2439.8  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):12.0  % energii z białka: 15.9  % energii z tłuszczu: 21.2  % energii z węglowodanów:62.9</p>

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>czwt. 04.01. 2024r.</b>	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7, Papryka świeża 50g Mix sałat 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica na parze 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Mix sałat 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane -1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica na parze 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Koktajl mleczno – owocowy 150ml Herbata z/c (5g) 250 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7, Papryka świeża 50g Mix sałat 20g Herbata b/c 250 ml  <b>II śniadanie: mandarynka, sztuka</b>
	obiad	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego duszonego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Jabłko, sztuka Kompot z/c (5g) 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego duszonego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Jabłko pieczone, sztuka Kompot z/c (5g) 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree (250g) Mięso wieprzowe duszone (100g) z sosem bolońskim z warzywami (80g), miksowane – 1,7,9 Puree z pieczonego jabłka 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron z pszenicy durum/pełnoziarnisty, gotowany al dente (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego duszonego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Jabłko, sztuka Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g – 1,6,7 Serek wiejski 30g – 7	Pieczywo pszenne 120g Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g – 1,6,7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g – 1,6,7 Serek wiejski 30g – 7

	<p>Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Serek wiejski 30g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Sałatka z pomidora bez skórki z natką pietruszki i olejem 70g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Pasta z serka wiejskiego (30g) z pomidorem bez skórki (50g) Herbata z/c (5g) 200 ml <b>Z O-P* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi, przecierana - 7</b></p>	<p>Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				<p><b>Kefir naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 1, 7</b></p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2315.7 białko (g): 116.1 tłuszcze (g): 66.1 węglowodany ogółem (g): 332.5 błonnik (g): 33.9 sód (mg): 3000.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.9 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 54.0</p>	<p>Energia (kcal): 2273.8 białko (g): 107.9 tłuszcze (g): 62.6 węglowodany ogółem (g): 321.8 błonnik (g):20.4 sód (mg): 3020.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.3 % energii z białka: 20.8 % energii z tłuszczu: 24.6 % energii z węglowodanów:54.6</p>	<p>Energia (kcal): 2332.3 białko (g): 117.2 tłuszcze (g): 64.7 węglowodany ogółem (g): 328.5 błonnik (g):20.8 sód (mg): 3062.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.5 % energii z białka: 20.0 % energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów:54.4</p>	<p>Energia (kcal): 2089.3 białko (g): 115.8 tłuszcze (g): 62.3 węglowodany ogółem (g): 291.5 błonnik (g):40.1 sód (mg): 3143.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.0 % energii z białka: 20.4 % energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów:50.9</p>



<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>pt. 05.01 2024r.</b>	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj 30g – 1,4,7, Pasztet drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,3,7,9 Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj gotowanych na miękko 30g – 1,4,7 Pasztet drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,3,7,9 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Zacierka na mleku przecierana 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj gotowanych na miękko, miksowana 30g – 1,4,7 Pasztet drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym, miksowany 50g – 1,3,7,9 Sok pomidorowy 200 ml Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj 30g – 1,4,7, Pasztet drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,3,7,9 Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20g Herbata b/c 200 ml  <b>II śniadanie: kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, sałatą i pastą z wędliny i zieloną pietruszką 35/5/10/20g-1,6,7</b>
	obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony w piecu konwekcyjno – parowym – 1,3,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony w piecu konwekcyjno – parowym – 1,3,4,9 Surówka z marchwi i selera, tarta drobno z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, na wywarze drobiowym z zieleniną, przecierany 250ml – 1, 9 Ziemniaki puree 250g Filet rybny (100g) gotowany, miksowany – 1,3,4,7 Sos jarzynowy (80g) – 1,7,9 Puree z gotowanej marchwi z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony w piecu konwekcyjno – parowym – 1,3,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Ser biały krajanka 30g – 7  Dżem niskosłodzony 20g  Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Ser biały krajanka 30g – 7  Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g  Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g - 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z sera białego krajanka 30g z pomidorem bez skórki 50g -7  Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g  Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g  Herbata z/c (5g) 200 ml  Z O-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą-1,7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Masło 15g – 7  Ser biały krajanka 30g – 7  Wędlina drobiowa 20g  Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 1,7</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2215.3  białko (g): 91.5  tłuszcze (g): 70,1  węglowodany ogółem (g): 322.0  błonnik (g):34.2  sód (mg): 2516.9  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7  % energii z białka: 17.0  % energii z tłuszczu: 28.6  % energii z węglowodanów: 54.3</p>	<p>Energia (kcal): 2292.9  białko (g): 95.4  tłuszcze (g): 68.5  węglowodany ogółem (g): 335.7  błonnik (g):22.4  sód (mg): 2361.5  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6  % energii z białka: 16.8  % energii z tłuszczu: 26.9  % energii z węglowodanów:56.3</p>	<p>Energia (kcal): 2311.4  białko (g): 96.0  tłuszcze (g): 68.7  węglowodany ogółem (g): 339.8  błonnik (g):23.9  sód (mg): 2738.1  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7  % energii z białka: 16.8  % energii z tłuszczu: 26.7  % energii z węglowodanów:56.4</p>	<p>Energia (kcal): 2169.7  białko (g): 99.2  tłuszcze (g): 73.7  węglowodany ogółem (g): 296.3  błonnik (g):38.3  sód (mg): 3005.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.6  % energii z białka: 18.8  % energii z tłuszczu: 30.7  % energii z węglowodanów:50.5</p>	

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 06.01 2024r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby wędzonej 30g – 1,3,4,9 Połudwiczanka 20g – 1,6,7 Ogórek konserwowy 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby gotowanej 30g – 1,3,4,9 Połudwiczanka 20g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Płatki pszenne na mleku, przecierane 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby gotowanej 30g – 1,3,4,9 Pasta z połędwiczanki 20g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7 Mus z prażonego jabłka bez skórki 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby wędzonej 30g – 1,3,4,9 Połudwiczanka 20g – 1,6,7 Ogórek konserwowy 50g Rukola 20g Herbata b/c (5g) 200 ml  <b>II śniadanie: Jabłko, sztuka</b>
	obiad	Barszcz czerwony z fasolą Jaś na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Ryż (170g) z jabłkami (150g) i sosem jogurtowym z cukrem waniliowym (80g) Surówka z selera i marchwi 100g - 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Ryż (170g) z jabłkami (150g) i sosem jogurtowym z cukrem waniliowym (80g) Surówka z selera i marchwi, tarta drobno 100g - 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Ziemniaki puree z koperkiem 250g Pulpet drobiowy (100g) – 1,3 w sosie pietruszkowym (80g) – 1,7, miksowany Puree z gotowanej marchwi z selerem (100g), z dodatkiem jogurtu naturalnego (10g) – 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą Jaś na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Ryż brązowy, gotowany al dente (170g) z jabłkami (150g) i sosem jogurtowym z cukrem waniliowym (80g) Surówka z selera i marchwi 100g - 9 Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowo -	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek śmietankowy, kanapkowy z koperkiem – 30g -7	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serka śmietankowego z koperkiem, miksowana 30g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowo-twarogowa 50g – 7

	<p>twarogowa 50g – 7 Ser żółty 20g - 7 Ogórek świeży 50g Sałata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml -9 Sałata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml - 9 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P* kasza manna na mleku 250ml-1,7</p>	<p>Ser żółty 32g - 7 Ogórek świeży 50g Sałata lodowa 20g Herbata b/c 200 ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z otrębami 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2116.8 białko (g): 72.1 tłuszcze (g): 64.1 węglowodany ogółem (g): 329.9 błonnik (g):33.0 sód (mg): 2273.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.8 % energii z białka: 13.9 % energii z tłuszczu: 27.4 % energii z węglowodanów: 58.7</p>	<p>Energia (kcal): 2141.6 białko (g): 71.1 tłuszcze (g): 54.0 węglowodany ogółem (g): 355.4 błonnik (g):24.1 sód (mg): 2461.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 13.3 % energii z tłuszczu: 22.8 % energii z węglowodanów:63.8</p>	<p>Energia (kcal): 22606 białko (g): 72.8 tłuszcze (g): 54.1 węglowodany ogółem (g): 383.4 błonnik (g):24.8 sód (mg): 2494.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.9 % energii z tłuszczu: 21.6 % energii z węglowodanów: 65.0</p>	<p>Energia (kcal): 2077.0 białko (g): 70.8 tłuszcze (g): 61.7 węglowodany ogółem (g): 328.4 błonnik (g):38.2 sód (mg): 2412.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.3 % energii z białka: 14.0 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów:59.1</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 07.01. 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek topiony 30g -7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7, Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek fromage z natką pietruszki 30g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7, Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serka fromage z natką pietruszki, miksowana 30g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7, Mus z marchewki i jabłka 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek topiony 30g -7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7, Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata b/c 200 ml  II śniadanie: budyń na mleku bez cukru 200ml – 1,7
	obiad	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet schabowy panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g – 1,3 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Schab gotowany (100g) w sosie pietruszkowym (80g) -1,7 Puree ze szpinaku 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi, przecierana 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Schab gotowany, miksowany (100g) w sosie pietruszkowym (80g) -1,7 Puree ze szpinaku 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet schabowy panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g – 1,3 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml

kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g – 1,3,4,6,7 Serek fromage z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g – 7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Serek fromage z koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1,6,7 Pasta z serka fromage z koperkiem, miksowana 30g -7 Herbata z/c (5g) 200 ml <b>Z O-P* płatki owsiane na mleku 250ml-1,7</b>	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g – 1,3,4,6,7 Serek fromage z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g – 7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 200 ml
II kolacja				<b>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11</b>
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2209.1 białko (g): 84.5 tłuszcze (g): 75.3 węglowodany ogółem (g): 316.1 błonnik (g):33.4 sód (mg): 2157.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.0 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 30.8 % energii z węglowodanów: 53.4	Energia (kcal): 2011.1 białko (g): 95.0 tłuszcze (g): 50.6 węglowodany ogółem (g): 304.6 błonnik (g):19.7 sód (mg): 1946.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.3 % energii z białka: 19.1 % energii z tłuszczu: 22.7 % energii z węglowodanów:58.3	Energia (kcal): 2082.2 białko (g): 95.9 tłuszcze (g): 50.7 węglowodany ogółem (g): 322.1 błonnik (g):21.8 sód (mg): 2005.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.3 % energii z białka: 18.6 % energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów: 59.5	Energia (kcal): 2225.9 białko (g): 89.7 tłuszcze (g): 76.9 węglowodany ogółem (g): 311.8 błonnik (g): 35.0 sód (mg): 2406.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.8 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 31.1 % energii z węglowodanów:52.3

Lubin, dn. 22.12.2023r

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.