

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>16.10.2023r pon.</b>	<b>śniadanie</b>	Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 50g na sałacie 5g – 7 Pomidor 50g Ogórek 50g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z koperkiem 50g na sałacie 5g – 7 Pomidor bez skórki 100g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 200g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 50g na sałacie 5g – 7 Pomidor 50g Ogórek 50g Kakao naturalne bez cukru na mleku 250ml - 7
	<b>obiad</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem, zabilana jogurtem naturalnym 250 ml – 1,7 Kasza jęczmienna gotowana z natką pietruszki 200g – 1 Gulasz drobiowy (100g) z warzywami korzeniowymi (100g) – 1,9 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem 100g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem, zabilana jogurtem naturalnym 250 ml – 1,7 Kasza jęczmienna gotowana z natką pietruszki 200g – 1 Gulasz drobiowy (100g) z warzywami korzeniowymi (100g) – 1,9 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem. Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem, zabilana jogurtem naturalnym 250 ml – 1,7 Kasza jęczmienna gotowana z natką pietruszki 200g – 1 Gulasz drobiowy (100g) z warzywami korzeniowymi (100g) – 1,9 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem. Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Bułki grahamki 2 szt, 100g – 1 Masło 10g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajo gotowane, sztuka - 3 Paprykarz – 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 Pomidor 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Bułki grahamki 2 szt, 100g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30 g – 1,6, 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Dżem niskosłodzony 25g Pomidor bez skórki 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Bułki grahamki 2 szt, 100g – 1 Masło 10g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajo gotowane, sztuka - 3 Paprykarz – 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 Pomidor 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	<b>II kolacja</b>			Kefir naturalny 200g z otrębami 5g – 1, 7

Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2090.0 białko (g): 104.2 tłuszcze (g): 58.1 węglowodany ogółem (g): 303.1 błonnik (g):32.7 sód (mg): 2212.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.7 % energii z białka: 20.1 % energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 55.1	Energia (kcal): 2032.2 białko (g): 98.0 tłuszcze (g): 48.2 węglowodany ogółem (g): 312.0 błonnik (g):23.3 sód (mg): 2017.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.8 % energii z białka: 19.4 % energii z tłuszczu: 21.2 % energii z węglowodanów: 59.4	Energia (kcal): 2064.7 białko (g): 105.0 tłuszcze (g): 58.6 węglowodany ogółem (g): 296.9 błonnik (g):37.9 sód (mg): 2364.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9 % energii z białka: 20.7 % energii z tłuszczu: 25.4 % energii z węglowodanów: 53.9
<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>17.10.2023r wt.</b>	<b>śniadanie</b>	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i czerwoną papryką 50g – 7 Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml – 1,7 Bułka pszenna kajzerka 60g - 1 Pieczywo pszenne 60g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowa z zieloną pietruszką 50g – 7 Pomidor bez skórki 100g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 200g Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g -7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i czerwoną papryką 50g – 7 Pomidor 50g Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Kawa zbożowa bez cukru z mlekiem 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa jarzynowa z zieleniną (koperek, natka pietruszki) zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Udko kurczaka pieczone w piecu konwekcyjnym, w ziołach prowansalskich 100g – 6,9 Surówka z kapusty pekińskiej z	Zupa jarzynowa z zieleniną (koperek, natka pietruszki) zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Udko kurczaka pieczone w piecu konwekcyjnym, bez skóry w ziołach prowansalskich 100g – 6,9 Puree z marchewki 100g	Zupa jarzynowa z zieleniną (koperek, natka pietruszki) zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Udko kurczaka pieczone w ziołach prowansalskich 100g – 6,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, czerwoną papryką i olejem lnianym

	kukurydzą, czerwoną papryką i olejem lnianym 100g/przyprawy – 6,9 Kompot 200ml	Kompot 200ml	100g/przyprawy – 6,9 Kompot bez cukru 200ml
<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy 30g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Rukola 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g – 3 Pomidor bez skórki 100g Rukola 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy 30g Papryka świeża 30g Ogórek świeży 50g Rukola 15g Herbata bez cukru 250ml
<b>II kolacja</b>			Maślanka naturalna 200g z siemieniem lnianym 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2083.6 białko (g): 101.9 tłuszcze (g): 62.8 węglowodany ogółem (g): 295.5 błonnik (g):37.4 sód (mg): 2417.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.0 % energii z białka: 19.9 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów:53.2	Energia (kcal): 2019.0 białko (g): 101.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 294.2 błonnik (g):29.2 sód (mg): 2277.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 20.2 % energii z tłuszczu: 24.1 % energii z węglowodanów: 55.6	Energia (kcal): 2011.6 białko (g):99.5 tłuszcze (g): 61.2 węglowodany ogółem (g): 285.5 błonnik (g):42.7 sód (mg): 2741.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.2 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 27.2 % energii z węglowodanów: 52.5

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>18.10.2023r</b> <b>śr.</b>	<b>śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 ml -7 Bułki grahamki 2 szt – 100g – 1 Masło 10g – 7 Dżem niskosłodzony 25g Ser żółty 30g - 7 Roszponka 15g Pomidor 50g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 ml -7 Bułki grahamki 2 szt – 100g – 1 Masło 10g – 7 Dżem niskosłodzony 25g Ser twarogowy 50g - 7 Roszponka 15g Pomidor bez skórki 50g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 ml -7 Bułki grahamki 2 szt – 100g – 1 Masło 10g – 7 Ser żółty 30g Ser twarogowy 50g - 7 Roszponka 15g Pomidor 50g Kakao naturalne bez cukru na mleku 250ml - 7
	<b>obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250 ml – 7 Makaron pełnoziarnisty (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew tarta z selerem i olejem rzepakowym 100g – 9 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250 ml – 7 Makaron pszenny (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew tarta z selerem i olejem rzepakowym 100g – 9 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250 ml – 7 Makaron pełnoziarnisty (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew tarta z selerem i olejem rzepakowym 100g – 9 Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3 Rzodkiewka 15g Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Bułka pszenna 60g - 1 Pieczywo pszenne 60g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 30g – 3 Pomidor bez skórki 100g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3 Rzodkiewka 15g Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml

	<b>II kolacja</b>			Bułka z sałata, serkiem śmietankowym i rzodkiewką: Bułka grahamka 0,5 szt – 25g – 1 Serek śmietankowy kanapkowy 10g – 7 Sałata 5g Rzodkiewka 15g
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2317.3 białko (g): 109.2 tłuszcze (g): 68.1 węglowodany ogółem (g): 336.4 błonnik (g):33.3 sód (mg): 2522.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 31.3 % energii z białka: 19.1 % energii z tłuszczu: 26.1 % energii z węglowodanów: 54.8</p>	<p>Energia (kcal): 2141.5 białko (g): 87.1 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 335.7 błonnik (g): 19.4 sód (mg): 1643.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.2 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 22.8 % energii z węglowodanów: 60.6</p>	<p>Energia (kcal): 2225.5 białko (g): 103.5 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 330.8 błonnik (g):38.4 sód (mg): 2627.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 29.2 % energii z białka: 18.9 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 55.4</p>	

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>19.10.2023 czwt.</b>	<b>śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250ml -1,7 Bułka pszenna 1 szt – 60g Chleb razowy 60g Masło 10g Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z rukolą (15g), słonecznikiem (5g) i olejem lnianym – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250ml -1,7 Bułka pszenna 1 szt – 60g Chleb pszenny 60g Masło 10g Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z rukolą (15g) i olejem lnianym – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250ml -1,7 Chleb razowy 120g Masło 10g Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z rukolą (15g), słonecznikiem (5g) i olejem lnianym – 5,8,11 Kawa zbożowa bez cukru na mleku 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej) 380g – 1 Ogórek kiszony 50g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, olej) 380g – 1 Sałatka z pomidora bez skórki z natką pietruszki 100g Maślanka naturalna 200g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej) 380g – 1 Ogórek kiszony 50g Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g - 7 Ser żółty 30g – 7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g – 7 Rzodkiewka 15g Ogórek świeży 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 10g - 7 Pasta twarogowa z koperkiem 50g – 7 Dżem niskosłodzony 25g Sałata 15g Pomidor bez skóry 100g	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g - 7 Ser żółty 30g – 7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g – 7 Rzodkiewka 15g Ogórek świeży 50g Sałata 15g Herbata 250ml

	<b>II kolacja</b>			<b>Maślanka naturalna 200g z nasionami słonecznika 5g – 5,7,8,11</b>
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2199.2 białko (g): 92.0 tłuszcze (g): 60.8 węglowodany ogółem (g): 342.7 błonnik (g):40.5 sód (mg): 1979.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.9 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 58.3	Energia (kcal): 2165.6 białko (g): 86.1 tłuszcze (g): 52.3 węglowodany ogółem (g): 354.5 błonnik (g):31.2 sód (mg): 2128.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.7 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 21.6 % energii z węglowodanów: 62.4	Energia (kcal): 2049.9 białko (g): 90.3 tłuszcze (g): 58.5 węglowodany ogółem (g): 314.6 błonnik (g):42.5 sód (mg): 2107.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.1 % energii z białka: 18.0 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 56.5	

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>20.10.2023r pt.</b>	<b>śniadanie</b>	Płatki owsiane górskie na mleku 250ml - 1,7 Bułka pszenna 1 szt – 60g Chleb razowy 60g Masło 10g Serek fromage 50g – 1,6,7 Paprykarz 30g - 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 Roszponka 15g Pomidor 50g Kakao naturalne na mleku 250ml – 1,7	Płatki owsiane górskie na mleku 250ml -1,7 Bułka pszenna 1 szt – 60g Chleb pszenny 60g Masło 10g Serek waniliowy (twaróg, mleko, cukier waniliowy) 50g – 7 Pasta z gotowanej ryby i białka jaj z zieleńią 30g Roszponka 15g Pomidor bez skórki 50g Kakao naturalne na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 200g - 7 Chleb razowy 120g Masło 10g Serek fromage 50g – 1,6,7 Paprykarz 30g - 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 Roszponka 15g Pomidor 50g Kakao naturalne bez cukru na mleku 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem. Filet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach – 9 Surówka z marchwi tartej z jabłkiem i olejem Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem. Filet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach – 9 Surówka z marchwi tartej z jabłkiem i olejem Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem. Filet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach – 9 Surówka z marchwi tartej z jabłkiem i olejem Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 10g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml



		Salata 15g Herbata 250ml		
	<b>II kolacja</b>			Jogurt naturalny 200g z otrębami 5g - 7
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2167.1  białko (g): 90.4  tłuszcze (g): 61.1  węglowodany ogółem (g): 330.1  błonnik (g):32.0  sód (mg): 2135.4  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.1  % energii z białka: 16.7  % energii z tłuszczu: 25.2  % energii z węglowodanów: 58.1</p>	<p>Energia (kcal): 2116.5  białko (g): 88.9  tłuszcze (g): 53.9  węglowodany ogółem (g): 331.5  błonnik (g):25.2  sód (mg): 1959.3  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5  % energii z białka: 16.7  % energii z tłuszczu: 22.8  % energii z węglowodanów: 60.5</p>	<p>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:</p>

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>21.10.2023r sob.</b>	<b>śniadanie</b>	Kasza jęczmienna na mleku 250ml -1,7 Chleb mieszany – 60g Chleb razowy 60g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką, koperkiem i nasionami lnu 50g - 7 Pomidor 50g Ogórek 50g Roszponka 15g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Kasza jęczmienna na mleku 250ml -1,7 Chleb pszenny – 120g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Twarożek z koperkiem 50g - 7 Pomidor bez skórki 100g Roszponka 15g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Kasza jęczmienna na mleku 250ml -1,7 Chleb razowy 120g Masło 10g Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką, koperkiem i nasionami lnu 50g - 7 Pomidor 50g Ogórek 50g Roszponka 15g Kawa zbożowa bez cukru na mleku 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem białym zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Kasza gryczana 200g Schab duszony 100g w sosie własnym 80g Surówka z białej kapusty z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem białym zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Kasza jaglana 200g Schab duszony 100g w sosie własnym 80g Puree z marchewki 100g Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem brązowym zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 250ml – 7 Kasza gryczana 200g Schab duszony 100g w sosie własnym 80g Surówka z białej kapusty z olejem 100g Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczony mieszany 90g – 1 Pieczone razowe 30g – 1 Masło 10g – 7 Ser żółty 30g – 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczone pszenne 120g – 1 Masło 10g – 7 Ser twarogowy krajanka 30g Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9 Pomidor bez skórki 100g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczone razowe 120g – 1 Masło 10g – 7 Ser żółty 30g – 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml

	<b>II kolacja</b>			Bułka z sałatą, jajkiem i szczypiorkiem Bułka grahamka 1 szt – 50g – 1 masło 5g Sałata 5g Jajo gotowane plastry 30g Szczypiorek 5g
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2230.5 białko (g): 111.6 tłuszcze (g): 66.9 węglowodany ogółem (g): 314.1 błonnik (g):33.1 sód (mg): 2306.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.1 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 52.8	Energia (kcal): 2214.5 białko (g): 109.1 tłuszcze (g): 57.9 węglowodany ogółem (g): 327.5 błonnik (g):24.8 sód (mg): 2358.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.7 % energii z białka: 19.9 % energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów: 56.6	Energia (kcal): 2281.9 białko (g): 114.6 tłuszcze (g): 72.4 węglowodany ogółem (g): 315.7 błonnik (g):42.8 sód (mg): 2769.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.7 % energii z białka: 20.4 % energii z tłuszczu: 28.5 % energii z węglowodanów: 51.1	

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>22.10.2023r nd.</b>	<b>śniadanie</b>	Kasza jaglana na mleku 250ml -1,7 Chleb mieszany – 60g Chleb razowy 60g Masło 10g Szynka wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z roszponką (15g), ciecierzycą (10g), olejem lnianym i pestkami dyni (5g). Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Kasza jaglana na mleku 250ml -1,7 Chleb pszenny 120g Masło 10g Szynka wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z roszponką (15g), olejem lnianym. Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Kasza jaglana na mleku 250ml -1,7 Chleb razowy 120g Masło 10g Szynka wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z roszponką (15g), ciecierzycą (10g), olejem lnianym i pestkami dyni (5g). Kawa zbożowa bez cukru na mleku 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g. Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 100g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml Ryż biały 200g. Potrawka z kurczaka (100g) z marchewką (50g) Szpinak puree z jogurtem naturalnym 100g - 7 Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g. Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 100g Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z fasolą (ziemniaki, marchew, jaja, fasola czerwona, ogórek kiszony, jogurt naturalny/majonez, musztarda, przyprawy 100g – 7,10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, natka pietruszki, jogurt naturalny, przyprawy 100g – 7,10 Pomidor bez skórki 100g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z fasolą (ziemniaki, marchew, jaja, fasola czerwona, ogórek kiszony, jogurt naturalny/majonez, musztarda, przyprawy 100g – 7,10 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml

	<b>II kolacja</b>			Jogurt naturalny 200g z pestkami dyni 5g – 5,7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2303.9 białko (g): 98.3 tłuszcze (g): 68.0 węglowodany ogółem (g): 343.7 błonnik (g):37.5 sód (mg): 2230.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.6 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 26.5 % energii z węglowodanów: 56.2	Energia (kcal): 2180.8 białko (g): 94.1 tłuszcze (g): 53.9 węglowodany ogółem (g): 344.1 błonnik (g): 24.8 sód (mg): 2325.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.4 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 22.0 % energii z węglowodanów: 60.7	Energia (kcal): 2227.0 białko (g): 95.3 tłuszcze (g): 67.1 węglowodany ogółem (g): 331.5 błonnik (g):42.9 sód (mg): 2491.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.5 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 27.1 % energii z węglowodanów: 55.3	

Lubin, dn. 16.10.2023r

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