

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.10.2023r pon.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml– 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 30g na sałacie 15g – 7 Marchew tarta z jabłkiem 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 150 ml– 7 Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Twarożek z koperkiem 30g na sałacie 15g – 7 Marchew tarta z jabłkiem 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 150 ml– 7 Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 30g na sałacie 15g – 7 Marchew tarta z jabłkiem 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml - 7
	obiad	Zupa ziemniaczana z koperkiem, zabieleną jogurtem naturalnym 300 ml – 1,7 Kasza jęczmienna gotowana z natką pietruszki 200g – 1 Gulasz drobiowo-wieprzowy (100g) z warzywami korzeniowymi (100g) – 1,9 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem, zabieleną jogurtem naturalnym 300 ml – 1,7 Kasza jęczmienna gotowana z natką pietruszki 200g – 1 Gulasz drobiowo-wieprzowy (100g) z warzywami korzeniowymi (100g) – 1,9 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem. Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem, zabieleną jogurtem naturalnym 300 ml – 1,7 Kasza jęczmienna gotowana z natką pietruszki 200g – 1 Gulasz drobiowo-wieprzowy (100g) z warzywami korzeniowymi (100g) – 1,9 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 30g- 9, Sałata 15g Ogórek korniszon plastry 70g-10 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 30g- 9, Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 30g- 9, Sałata 15g Ogórek korniszon plastry 70g-10 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1, 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2043.1 białko (g): 78.6 tłuszcze (g): 49.2 węglowodany ogółem (g): 342.2 błonnik (g):45.6 sód (mg): 2519.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.1 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 21.8 % energii z węglowodanów: 62.4	Energia (kcal): 2049.5 białko (g): 79.2 tłuszcze (g): 44.2 węglowodany ogółem (g): 348.4 błonnik (g):33.4 sód (mg): kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): % energii z białka: 15.7 % energii z tłuszczu: 19.5 % energii z węglowodanów:64.9	Energia (kcal): 2054.9 białko (g): 81.7 tłuszcze (g): 49.9 węglowodany ogółem (g): 343.9 błonnik (g):44.6 sód (mg): 3185.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.4 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów: 61.6
---------------------------	---	---	---

,

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.10.2023r wt.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml – 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i czerwoną papryką 30g – 7 Sałata 15g Sałatka z buraka z jabłkiem 100g-7 Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7 Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta twarogowa z zieloną pietruszką 50g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7 Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem i czerwoną papryką 30g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleniną (koperek, natka pietruszki) zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Udko kurczaka pieczone w piecu konwekcyjnym, w ziołach prowansalskich 100g – 6,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, czerwoną papryką i olejem lnianym 120g/przyprawy – 6,9 Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną (koperek, natka pietruszki) zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Udko kurczaka pieczone w piecu konwekcyjnym, bez skóry w ziołach prowansalskich 100g – 6,9 Marchew gotowana oprószana 120g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną (koperek, natka pietruszki) zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml– 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 120g/przyprawy – 6,9 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka makaronowa z cieciorką 100g Sałata 5g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka makaronowa z warzywami z koperkiem 100g – 3 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy 30g Sałatka makaronowa z cieciorką 100g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g - 7, 8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2187.9 białko (g): 93.4 tłuszcze (g): 60.9 węglowodany ogółem (g): 334.7 błonnik (g):40.5 sód (mg): 1992.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.8 % energii z białka: 17.6 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 57.4	Energia (kcal): 2171.2 białko (g): 93.3 tłuszcze (g): 54.2 węglowodany ogółem (g):341.6 błonnik (g):31.8 sód (mg): 2279.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.1 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 22.4 % energii z węglowodanów:60.3	Energia (kcal): 2216.4 białko (g): 94.6 tłuszcze (g): 61.7 węglowodany ogółem (g): 343.5 błonnik (g):42.9 sód (mg): 2368.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):22.5 % energii z białka: 17.6 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 57.5
---------------------------	---	---	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.10.2023r śr.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml -7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina 10g-1,6,7 Jajko rozmiar L-3 Dżem niskosłodzony 25g Sałata 15 g Sałatka z kapusty pekińskiej 100g-10 Kawa Inka na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina 10g-7 Dżem niskosłodzony 25g Ser twarogowy 30g - 7 Sałata 15g Sałatka z kapusty pekińskiej 100g-10 Kawa Inka na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 150 ml -7 Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina 10g-1,6,7 Ser twarogowy 30g-7 Jajko rozmiar L-3 Sałata 15 g Sałatka z kapusty pekińskiej 100g-10 Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml - 7
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Makaron pszenny (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew tarta z selerem i olejem rzepakowym 120g – 9 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Makaron pszenny (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew tarta z selerem i olejem rzepakowym 120g – 9 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, natką pietruszki, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Makaron pełnoziarnisty (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew tarta z selerem i olejem rzepakowym 120g – 9 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 30g – 3 Sałata 15g Dyńia oprószana 70g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150ml z płatkami owsianymi 15g- 1,7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2151.1 białko (g): 88.9 tłuszcze (g): 60.5 węglowodany ogółem (g): 335.9 błonnik (g):41.3 sód (mg): 2308.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):22.7 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów: 57.7	Energia (kcal): 2178.5 białko (g): 85.4 tłuszcze (g): 51.4 węglowodany ogółem (g):361.6 błonnik (g):31.5 sód (mg): 2022.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.6 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 21.2 % energii z węglowodanów: 62.8	Energia (kcal): 2228.8 białko (g): 99.5 tłuszcze (g): 63.6 węglowodany ogółem (g): 340.3 błonnik (g):46.6 sód (mg): 2584.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.1 % energii z białka: 18.4 % energii z tłuszczu: 25.6 % energii z węglowodanów:56.0
---------------------------	---	--	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.10.2023 czwt.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml-7 Pieczywo mieszane 90g-1 Pieczywo razowe 60g-1 Masło 10g-7 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	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo pszenne 150g-1 Masło 10g-7 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	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo razowe 150g-1 Masło 10g-7 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 bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kaszotto mięsno-warzywne z pieca z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej) 380g – 1 Kapusta pekińska z marchewką i koperkiem 120g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kaszotto mięsno-warzywne z pieca z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi (kasza jęczmienna (200g), marchew, pietruszka, seler, olej) 380g – 1,9 Kefir naturalny 150g -7 Sałatka z pomidora bez skórki z natką pietruszki 120g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kaszotto mięsno-warzywne z pieca z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej) 380g – 1 Kapusta pekińska z marchewką i koperkiem 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g - 7 Wędlina 20g – 7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g – 7 Sałata 15g Ogórek kiszony 50g-10 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g - 7 Pasta twarogowa z koperkiem 30g – 7 Dżem niskosłodzony 25g Sałata 15g Marchew gotowana z olejem i zieloną pietruszką 70g	Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g - 7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g – 7 Ogórek kiszony 50g-10 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2188.9 białko (g): 89.6 tłuszcze (g): 56.1 węglowodany ogółem (g): 355.4 błonnik (g):45.4 sód (mg): 2007.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.7 % energii z białka: 16.8 % energii z tłuszczu: 23.0 % energii z węglowodanów: 60.2	Energia (kcal): 2158.8 białko (g): 79.0 tłuszcze (g): 50.2 węglowodany ogółem (g):364.0 błonnik (g):30.4 sód (mg): 2291.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.4 % energii z białka: 14.9 % energii z tłuszczu: 20.9 % energii z węglowodanów: 64.3	Energia (kcal): 2063.4 białko (g): 85.6 tłuszcze (g): 52.5 węglowodany ogółem (g): 340.2 błonnik (g):43.4 sód (mg): 299.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.6 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 22.8 % energii z węglowodanów: 60.2
---------------------------	---	--	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
27.10.2023r pt.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo mieszane 90g Pieczywo razowe 60g Masło 10g-7 Serek fromage pomidorowy 30g – 1,6,7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem i olejem 100g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml- 7 Pieczywo pszenne 150g Masło 10g- Serek waniliowy 50g –7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem 100g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo razowe 150g Masło 10g-7 Serek fromage pomidorowy 30g – 1,6,7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem i olejem 100g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną zabieleny jogurtem na wywarze drobiowym 300ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g. Filet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach 100g – 9 Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną zabieleny jogurtem na wywarze drobiowym 300ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g. Filet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach 100g – 9 Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną zabieleny jogurtem na wywarze drobiowym 300ml – 7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g. Filet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach 100g – 9 Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g Pieczywo razowe 60g Masło 10g-7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 150g – 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 20g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2151.0 białko (g): 89.0 tłuszcze (g): 63.6 węglowodany ogółem (g): 322.1 błonnik (g):33.6 sód (mg): 2449.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.1 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 26.6 % energii z węglowodanów: 56.8	Energia (kcal): 2175.0 białko (g): 90.6 tłuszcze (g): 58.8 węglowodany ogółem (g):333.5 błonnik (g):25.6 sód (mg): 2668.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):24.7 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 24.3 % energii z węglowodanów:59.1	Energia (kcal): 2136.0 białko (g): 87.9 tłuszcze (g): 62.2 węglowodany ogółem (g): 327.8 błonnik (g):37.0 sód (mg): 2739.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):26.2 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 26.2 % energii z węglowodanów: 57.1
---------------------------	---	---	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
28.10.2023r sob.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml -1,7 Pieczywo mieszany – 90g Pieczywo razowe 60g Masło 10g-7 Wędlina drobiowa 20g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 30g- 7 Sałata 15g Marchew z jabłkiem 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml-1,7 Pieczywo pszenne 150g Masło 10g-7 Wędlina drobiowa 20g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 30g- 7 Sałata 15g Marchew z jabłkiem 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml-1,7 Pieczywo razowe 150g Masło 10g-7 Wędlina drobiowa 20g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 30g- 7 Sałata 15g Marchew z selerem 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Barszcz biały z chrzanem 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g Zraz z pieca konwekcyjno-parowego 100g w sosie pieczeniowym 80g Surówka z białej kapusty z olejem 120g Kompot 200ml	Barszcz biały z chrzanem 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g Zraz z pieca konwekcyjno-parowego 100 g w sosie pieczeniowym 80g Puree z marchewki 120g Kompot 200ml	Barszcz biały z chrzanem 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g Zraz z pieca konwekcyjno-parowego 100 g w sosie pieczeniowym 80g Surówka z białej kapusty z olejem 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 1 Masło 10g – 7 Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i z zieleniną 30g- 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym	Pieczywo pszenne 150g – 1 Masło 10g – 7 Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i z zieleniną 30g- 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9	Pieczywo razowe 150g – 1 Masło 10g – 7 Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i z zieleniną 30g- 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9

		30g – 1,9 Sałata 15g Herbata 250ml	Sałata 15g Herbata 250ml	Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z pestkami dyni 5g – 5,7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2228.3 białko (g): 91.8 tłuszcze (g): 60.1 węglowodany ogółem (g): 347.1 błonnik (g):34.6 sód (mg): 1827.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):23.9 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 24.3 % energii z węglowodanów: 59.0	Energia (kcal): 2242.3 białko (g): 92.8 tłuszcze (g): 51.4 węglowodany ogółem (g):365.7 błonnik (g):28.8 sód (mg): 2077.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):23.1 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 20.6 % energii z węglowodanów:62.8	Energia (kcal): 2144.7 białko (g): 87.1 tłuszcze (g): 57.3 węglowodany ogółem (g): 340.9 błonnik (g):42.2 sód (mg): 2058.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):24.1 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 24.1 % energii z węglowodanów: 59.4

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
29.10.2023r nd.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml -1,7 Pieczywo mieszane 90g Pieczywo razowe 60g Masło 10g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka i cieciorki z olejem lnianym i pestkami dyni 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml -1,7 Pieczywo razowe 150g Masło 10g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka z jabłkiem i z selerem gotowanym z posypką z sera twarogowego 100g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml -1,7 Pieczywo razowe 150g Masło 10g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka i cieciorki z olejem lnianym i pestkami dyni 100g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Fasolka szparagowa gotowana 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 60g – 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 150g – 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 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 150g – 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
	II kolacja			Jogurt naturalny 200g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2219.3 białko (g): 89.1 tłuszcze (g): 66.8 węglowodany ogółem (g): 333.2 błonnik (g):37.5 sód (mg): 2215.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):26.2 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 27.2 % energii z węglowodanów: 56.3	Energia (kcal): 2214.7 białko (g): 91.8 tłuszcze (g): 55.3 węglowodany ogółem (g): 354.1 błonnik (g):32.6 sód (mg): 2321.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.6 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 60.6	Energia (kcal): 2265.8 białko (g): 90.5 tłuszcze (g): 67.6 węglowodany ogółem (g): 346.3 błonnik (g):37.6 sód (mg): 2544.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):27.7 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 56.6
---------------------------	---	---	---

Lubin, dn. 20.10.2023r

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