

| Dzień | Posiłek | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------------|----------------|---|--|---|--|
| pon. 11.12. 2023r. | śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300ml / jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Pasta z zielonej soczewicy z prażoną cebulą 50g -1 Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i olejem 50g Roszponka 20g Jabłko, sztuka Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 200 ml – 1,7 | Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 1,7/ jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 30g – 1,6,7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7 Sałatka z pomidorów bez skórki z koperkiem i olejem 50g Roszponka 20g Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 200ml – 1,7 | Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 1,7 / jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej (30g), sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7 Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (5g) 200ml – 1,7 | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Pasta z zielonej soczewicy z prażoną cebulą 50g -1 Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem i olejem 50g Roszponka 20g Jabłko, sztuka Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml – 1,7 |
| | obiad | Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 – 1 Kluski śląskie 140g -1 Pulpet drobiowy (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem – 100g Kompot z/c 200ml | Zupa ziemniaczana na wywarze drobiowym – 250ml – 9 – 1 Kluski śląskie 140g – 1 Pulpet drobiowy (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 Puree z gotowanej marchwi z olejem – 100g Kompot z/c 200ml | Zupa ziemniaczana na wywarze drobiowym przecierana – 250ml – 9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – miksowana – 1,7,9 Pulpet drobiowy (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 Puree z gotowanej marchwi z olejem – 100g Kompot z/c 200ml | Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Kasza jęczmienna na sypko, gotowana al dente 170g – 1 Pulpet drobiowy (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem – 100g Kompot b/c 200ml |

| | | | | | |
|---------------------------|------------|--|--|---|---|
| | kolacja | Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno – warzywna (z mięsa drobiowego z udźca i warzyw korzeniowych) 50g – 9 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno – warzywna (z mięsa drobiowego z udźca i warzyw korzeniowych) 50g – 9 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno – warzywna (z mięsa drobiowego z udźca i warzyw korzeniowych) 50g – 9 Sok pomidorowy 200ml Herbata z/c Z O-P *Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 1,7 | Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno – warzywna (z mięsa drobiowego z udźca i warzyw korzeniowych) 50g – 9 Ser żółty 30g – 7 Papryka czerwona 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml |
| | II kolacja | | | | Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11 |
| Suma wartości odżywczych: | | Energia (kcal): 2237.6 białko (g): 82.1 tłuszcze (g): 67.8 węglowodany ogółem (g): 341.8 błonnik (g):35.0 sód (mg): 2394.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.8 % energii z białka: 15.1 % energii z tłuszczu: 27.3 % energii z węglowodanów: 57.6 | Energia (kcal): 2144.4 białko (g): 79.6 tłuszcze (g): 52.2 węglowodany ogółem (g): 350.0 błonnik (g):23.1 sód (mg): 1880.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.8 % energii z białka: 14.9 % energii z tłuszczu: 21.8 % energii z węglowodanów: 63.2 | Energia (kcal): 2190.5 białko (g): 81.9 tłuszcze (g): 48.9 węglowodany ogółem (g): 368.6 błonnik (g):27.4 sód (mg): 2242.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.1 % energii z białka: 15.2 % energii z tłuszczu: 20.0 % energii z węglowodanów: 64.8 | Energia (kcal): 2138.7 białko (g): 84.0 tłuszcze (g): 65.2 węglowodany ogółem (g): 323.4 błonnik (g):38.9 sód (mg): 2545. kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.7 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 27.4 % energii z węglowodanów: 56.4 |

| Dzień | Posiłek | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------|----------------|--|---|--|--|
| wt. 12.12. 2023 | śniadanie | Zacierka na mleku 300ml / jogurt owocowy 150g -1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata strzępiasta 20g Śliwka okrągła, sztuka Herbata z/c (5g) 250ml | Zacierka na mleku 300ml / jogurt owocowy 150g - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Ser biały krajanka 50g – 1 Sałata strzępiasta 20g Pomidor bez skórki 50g Koktajl mleczno-owocowy z truskawkami (truskawki przecierane bez pestek) 150ml – 1 Herbata z/c (5g) 250ml | Zacierka na mleku 300ml / jogurt owocowy 150g - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (50g) i wędliny drobiowej (30g) – 1,6,7 Koktajl mleczno-owocowy z truskawkami (truskawki przecierane bez pestek) 150ml – 1 Herbata z/c (5g) 250ml | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata strzępiasta 20g Śliwka okrągła, sztuka Herbata b/c 250ml |
| | obiad | Jarzynowa z makaronem i zieleciną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczeń rzymska wieprzowa 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,3,7,9 Surówka z białej kapusty z papryką i olejem – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Jarzynowa z makaronem i zieleciną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczeń rzymska wieprzowa 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,3,7,9 Puree ze szpinaku (100g) z dodatkiem słodkiej śmietanki (10ml) – 7, Kompot z/c (5g) 200 ml | Jarzynowa z makaronem i zieleciną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Ziemniaki puree z koperkiem 250g Pieczeń rzymska wieprzowa 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,3,7,9 Puree ze szpinaku (100g) z dodatkiem słodkiej śmietanki (10ml) – 7, Kompot z/c (5g) 200 ml | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym, gotowanym al dente i zieleciną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki z koperkiem 250g Pieczeń rzymska wieprzowa 100g w sosie jarzynowym (80g) – 1,3,7,9 Surówka z białej kapusty z papryką i olejem – 100 Kompot b/c 200ml |

| | | | | | |
|---------------------------|------------|--|--|--|--|
| | kolacja | Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Jajo gotowane na twardo, sztuka, Paprykarz zapiekany w piecu konwekcyjno – parowym 30g -1,3,4,7,9, Ogórek kiszony 50g Sałata strzypiasta 20g Herbata z/c (5g) 200 ml | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka, Paprykarz zapiekany w piecu konwekcyjno – parowym 30g -1,3,4,7,9, Sałata strzypiasta 20g Sok warzywny 200 ml Herbata z/c (5g) 200 ml | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z jajka gotowanego na miękko z koperkiem, miksowane Paprykarz zapiekany w piecu konwekcyjno – parowym 30g -1,3,4,7,9, Sok warzywny 200ml – 9 Herbata z/c (5g) 200 ml Z O-P*Zacierka na mleku 250ml-1,7 | Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Jajo gotowane na twardo, sztuka, Paprykarz zapiekany w piecu konwekcyjno – parowym 30g -1,3,4,7,9, Ogórek kiszony 50g Sałata strzypiasta 20g Herbata b/c 250ml |
| | II kolacja | | | | Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11 |
| Suma wartości odżywczych: | | Energia (kcal): 2178.0 białko (g): 82.9 tłuszcze (g): 70.3 węglowodany ogółem (g): 323.3 błonnik (g):38.9 sód (mg): 2559.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.0 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 29.3 % energii z węglowodanów: 54.9 | Energia (kcal): 2190.4 białko (g): 95.2 tłuszcze (g): 59.8 węglowodany ogółem (g): 332.9 błonnik (g):28.7 sód (mg): 2805.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7 % energii z białka: 17.9 % energii z tłuszczu: 24.6 % energii z węglowodanów: 57.5 | Energia (kcal): 2184.0 białko (g): 94.6 tłuszcze (g): 59.8 węglowodany ogółem (g):331.7 błonnik (g):28.1 sód (mg): 2803.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):19.7 % energii z białka:17.9 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów:57.5 | Energia (kcal): 2132.6 białko (g): 87.7 tłuszcze (g): 74.7 węglowodany ogółem (g):297.7 błonnik (g):40.4 sód (mg): 2764.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.9 % energii z białka:17.0 % energii z tłuszczu:31.7 % energii z węglowodanów:51.3 |

| Dzień | Posiłek | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------|----------------|---|---|---|---|
| śr. 13.12 2023r. | śniadanie | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 80g – 1, Bułka grahamka 50g – 1 Masło 15g - 7 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 50 g -1 Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30g – 1,6,7 Pomidor 50g Rukola 20g Kiwi, sztuka Kakao naturalne na mleku z/c (5g) 250 ml - 7 | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 80g – 1 Bułka pszenna śniadaniowa 50g - 1 Masło 15g – 7 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 50 g -1 Szynkowa drobiowa 30 g- 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Mus z gotowanej dyni - 100g Kakao naturalne na mleku z/c (5g) 250 ml - 7 | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 50 g -1 Pasta z szynki drobiowej (30) z pomidorem bez skórki (50) – 1,6,7 Mus z gotowanej dyni - 100g | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 50 g -1 Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30g – 1,6,7 Pomidor 50g Rukola 20g Kiwi, sztuka Kakao naturalne na mleku b/c 250 ml - 7 |
| | obiad | Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej),(łącznie 380g) – 1 Ogórek kiszony 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, olej), (łącznie 380g) – 1, Kefir naturalny 150ml - 7 Buraczki gotowane puree 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, olej), (łącznie 380g), przecierane – 1, Kefir naturalny 150 ml - 7 Buraczki gotowane puree 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej (al dente) z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej),(łącznie 380g) – 1 Ogórek kiszony 100g Kompot b/c 200ml |

| | | | | | |
|---------------------------|------------|---|--|---|---|
| | | | | | |
| | kolacja | <p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Ser żółty 30g -7 Pomidor 50g Sałata masłowa 15g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Serek Bieluch z koperkiem 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 15g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Serek Bieluch z koperkiem, miksowany 50g – 7 Sok warzywny 200ml Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P*Płatki jaglane na mleku, przecierane 250ml -7</p> | <p>Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Ser żółty 30g -7 Pomidor 50g Sałata masłowa 15g Herbata b/c 250ml</p> |
| | II kolacja | | | <p>Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11</p> | |
| Suma wartości odżywczych: | | <p>Energia (kcal): 2064.7 białko (g): 74.4 tłuszcze (g): 59.0 węglowodany ogółem (g): 331.3 błonnik (g):42.9 sód (mg): 2488.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.5 % energii z białka: 15.0 % energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 59.2</p> | <p>Energia (kcal): 2001.7 białko (g): 70.2 tłuszcze (g): 57.6 węglowodany ogółem (g): 316.1 błonnik (g):27.8 sód (mg): 2067.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):13.2 % energii z białka: 14.2 % energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 60.0</p> | <p>Energia (kcal): 2039.0 białko (g): 70.9 tłuszcze (g): 58.0 węglowodany ogółem (g):324.4 błonnik (g):29.0 sód (mg): 2681.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.3 % energii z białka: 14.1 % energii z tłuszczu: 25.5 % energii z węglowodanów:60.4</p> | <p>Energia (kcal): 2169.3 białko (g): 84.7 tłuszcze (g): 66.3 węglowodany ogółem (g): 332.0 błonnik (g):46.2 sód (mg): 2698.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.2 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 27.4 % 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 |
|------------------------------------|----------------|---|---|--|---|
| czwt. 14.12. 2023r. | śniadanie | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Szynka drobiowa 30g – 1,6,7 Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 20g Jabłko, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku z/c (5g) 250ml -1,7 | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (owoce przecierane bez pestek) 150ml - 7 Kawa zbożowa Inka na mleku z/c (5g) 250ml -1,7 | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (owoce przecierane bez pestek) 150ml -7 Kawa zbożowa Inka na mleku z/c (5g) 250ml -1,7 | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Szynka drobiowa 30g – 1,6,7 Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 20g Jabłko, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku b/c 250ml -1,7 |
| | obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml – 9 Ryż z jabłkami (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml – 9 Ryż z jabłkami (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml, przecierany -9 Ryż gotowany rozklejany z musem jabłkowym (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Mus z jabłka i marchwi 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolką szparagową 250ml – 9 Ryż brązowy gotowany al dente z jabłkami (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot b/c 200ml |
| | kolacja | Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, | Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, |

| | | | | |
|---------------------------|---|--|---|---|
| | <p>Salatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>przyprawy) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P*Płatki owsiane na mleku 250ml, przecierane – 1,7</p> | <p>cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata b/c 250ml</p> |
| II kolacja | | | | Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1, 7 |
| Suma wartości odżywczych: | <p>Energia (kcal): 2204.1</p> <p>białko (g): 71.5</p> <p>tłuszcze (g): 60.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 363.0</p> <p>błonnik (g):40.4</p> <p>sód (mg): 2182.9</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.6</p> <p>% energii z białka: 13.3</p> <p>% energii z tłuszczu: 24.8</p> <p>% energii z węglowodanów: 61.9</p> | <p>Energia (kcal): 2322.8</p> <p>białko (g): 81.3</p> <p>tłuszcze (g): 60.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 374.5</p> <p>błonnik (g):24.2</p> <p>sód (mg): 2430.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.6</p> <p>% energii z białka: 14.0</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.3</p> <p>% energii z węglowodanów: 62.7</p> | <p>Energia (kcal): 2335.3</p> <p>białko (g): 81.9</p> <p>tłuszcze (g): 59.9</p> <p>węglowodany ogółem (g):376.7</p> <p>błonnik (g):22.6</p> <p>sód (mg): 2420.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.5</p> <p>% energii z białka:14.0</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.1</p> <p>% energii z węglowodanów:62.8</p> | <p>Energia (kcal): 2203.5</p> <p>białko (g): 76.5</p> <p>tłuszcze (g): 62.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 354.5</p> <p>błonnik (g):43.2</p> <p>sód (mg): 2397.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.4</p> <p>% energii z białka: 14.1</p> <p>% energii z tłuszczu: 25.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 60.3</p> |

| Dzień | Posiłek | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------|----------------|---|---|---|---|
| pt. 15.12 2023r. | śniadanie | Kasza manna na mleku 300ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Keczap łagodny 15g Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pomidor 50g Rukola 20g Banan, sztuka Herbata z/c (5g) 200 ml | Kasza manna na mleku 250ml / jogurt owocowy 300g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Keczap łagodny 15g Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Banan, mała sztuka Herbata z/c (5g) 200 ml | Kasza manna na mleku, przecierane 300ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 100g – 1,6,7 Pasta z sera twarogowego krajanka (30g) z pomidorem bez skórki (50g) – 7 Mus bananowy (z banana, sztuka ok. 80g) Herbata z/c (5g) 200 ml | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Keczap łagodny 15g Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pomidor 50g Rukola 20g Śliwka okrągła, sztuka Herbata b/c 200 ml |
| | obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g, Kompot z/c (5g) 200 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z koperkiem 5g Pulpet rybny gotowany 100g -1,4 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100g, Kompot b/c 200ml |
| | kolacja | Pieczywo mieszane | Pieczywo pszenne 120g – 1 | Pieczywo pszenne 120g – 1 | Pieczywo razowe 120g – 1 |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|---|---|
| | <p>pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Serek śmietankowy Bieruński 30g – 1,6,7 Paszтет z mięsa drobiowego, warzyw korzeniowych i ciecierzycy pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,7,9 Rzodkiewka 20g Sałata strzypiasta 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>Masło 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 30g – 1,7,9 Serek śmietankowy Bieruński 30g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata strzypiasta 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>Masło 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 30g – 1,7,9 Pasta z serka śmietankowego Bieruńskiego 30g z pomidorem bez skórki 50g -7 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P* Płatki jęczmienne na mleku, przecierane 250ml – 1,7</p> | <p>Masło 15g – 7 Ser żółty 30g – 1,6,7 Paszтет z mięsa drobiowego, warzyw korzeniowych i ciecierzycy pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,7,9 Rzodkiewka 20g Sałata strzypiasta 20g Herbata b/c 250ml</p> |
| II kolacja | | | | Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 1, 7 |
| Suma wartości odżywczych: | <p>Energia (kcal): 2161.0 białko (g): 85.4 tłuszcze (g): 75.0 węglowodany ogółem (g): 302.5 błonnik (g):32.6 sód (mg): 3059.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.8 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 31.4 % energii z węglowodanów: 52.2</p> | <p>Energia (kcal): 2216.9 białko (g): 89.5 tłuszcze (g): 73.5 węglowodany ogółem (g): 310.2 błonnik (g):22.0 sód (mg): 2923.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.6 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów:53.7</p> | <p>Energia (kcal): 2275.9 białko (g): 90.8 tłuszcze (g): 75.4 węglowodany ogółem (g):319.3 błonnik (g):21.6 sód (mg): 2577.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.9 % energii z białka:16.3 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów:53.9</p> | <p>Energia (kcal): 2047.2 białko (g): 84.3 tłuszcze (g): 71.6 węglowodany ogółem (g):284.7 błonnik (g):36.6 sód (mg): 3108.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.4 % energii z białka:17.0 % energii z tłuszczu: 31.6 % energii z węglowodanów:51.4</p> |

| Dzień | Posiłek | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|----------------------------------|----------------|--|--|--|--|
| sob. 16.12 2023r. | śniadanie | Ryż na mleku 300ml / jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Serek wiejski twarogowy ziarnisty 50g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Papryka czerwona 50g Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku z/c (5g) -1,7 | Ryż na mleku 300ml / jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek wiejski twarogowy ziarnisty 50g – 7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Kawa zbożowa Inka na mleku z/c (5g) -1,7 | Ryż na mleku 300ml, przecierany / jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (50g) i pomidora bez skórki (50g) Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Kawa zbożowa Inka na mleku z/c (5g) -1,7 | Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek wiejski twarogowy ziarnisty 50g – 7 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Papryka czerwona 50g Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku b/c -1,7 |
| | obiad | Krupnik wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (170g) z sosem szpinakowym (80g) mięsem z piersi kurczaka (100g) i suszonymi pomidorami (10g), posypane rukolą (20g) – 1 Kompot z/c (5g) 200 ml | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (170g) z sosem szpinakowym (80g) mięsem z piersi kurczaka (100g), posypane rukolą (20g) - Kompot z/c (5g) 200 ml | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z sosem szpinakowym (80g) i mięsem z piersi kurczaka, miksowane (100g) -1 Kompot z/c (5g) 200 ml | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum, gotowany al dente (170g) z sosem szpinakowym (80g) mięsem z piersi kurczaka (100g) i suszonymi pomidorami (10g), posypane rukolą (20g) - 1 Kompot b/c 200ml |
| | kolacja | Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z białka jaja z koperkiem | Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z białka jaja z koperkiem, | Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---|
| | <p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3,7 Pasta twarogowo-paprykowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>30g – 3,7 Pasta twarogowo-bazyliowa 30g - 7 Sałata masłowa 20g Sok pomidorowy 200ml - 9 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>miksowana 30g – 3,7 Pasta twarogowo-bazyliowa, miksowana 30g - 7 Sok pomidorowy 200ml - 9 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P* Ryż na mleku 250ml, przecierany - 7</p> | <p>30g – 3,7 Pasta twarogowo-paprykowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 200 ml</p> |
| II kolacja | | | | <p>Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11</p> |
| Suma wartości odżywczych: | <p>Energia (kcal): 2128.9 białko (g): 88.2 tłuszcze (g): 47.3 węglowodany ogółem (g): 358.3 błonnik (g): 40.6 sód (mg): 1846.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.3 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 20.1 % energii z węglowodanów: 62.8</p> | <p>Energia (kcal): 2233.0 białko (g): 96. tłuszcze (g): 47.1 węglowodany ogółem (g):365.1 błonnik (g):19.1 sód (mg): 1830.3. kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.5 % energii z białka:17.5 % energii z tłuszczu:18.9 % energii z węglowodanów:63.6</p> | <p>Energia (kcal): 2226.0 białko (g): 95.7 tłuszcze (g): 47.0 węglowodany ogółem (g): 364.0 błonnik (g):18.6 sód (mg): 1825.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.5 % energii z białka:17.4 % energii z tłuszczu: 18.9 % energii z węglowodanów:63.7</p> | <p>Energia (kcal): 2074.8 białko (g): 97.6 tłuszcze (g): 54.4 węglowodany ogółem (g): 320.3 błonnik (g):42.1 sód (mg): 2319.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.4 % energii z białka: 19.3 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 57.2</p> |

| Dzień | Posiłek | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana) | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------|----------------|--|---|---|--|
| nd. 17.12 2023r. | śniadanie | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem i sosem majonezowo -jogurtowym 50g – 3,4,7 Serek Bieluch z bazylią 30g – 7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Jabłko, sztuka 100g Herbata z/c (5g) 200 ml | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem i sosem jogurtowym 50g – 3,4,7 Serek Bieluch z bazylią 30g – 7 Roszponka 20g Sok warzywny 200g Herbata z/c (5g) 200 ml | Jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem i sosem jogurtowym 50g, miksowana – 3,4,7 Serek Bieluch z bazylią, miksowany 30g – 7 Sok warzywny 200g Herbata z/c (5g) 200 ml | Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem i sosem majonezowo - jogurtowym 50g – 3,4,7 Serek Bieluch z bazylią 30g – 7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Jabłko, sztuka Herbata b/c 200 ml |
| | obiad | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet z kurczaka gotowany (100g) panierowany, smażony Surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet z kurczaka gotowany (100g) w białym sosie (80g) Buraczki puree na ciepło 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Filet z kurczaka gotowany (100g) w białym sosie (80g), miksowany Buraczki puree na ciepło 100g Kompot z/c (5g) 200 ml | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet z kurczaka (100g) panierowany, smażony Surówka z czerwonej kapusty z olejem słonecznikowym 100g Kompot b/c (5g) 200 ml |
| | kolacja | Pieczywo mieszane 90g – 1 | Pieczywo pszenne 120g – 1 | Pieczywo pszenne 120g – 1 | Pieczywo razowe 120g – 1 |

| | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---|
| | <p>Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p> | <p>Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g miksowany z pomidorem bez skórki 50g – 1,3,7,9 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P* Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 250ml – 1,7</p> | <p>Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 200 ml</p> |
| II kolacja | | | | Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11 |
| Suma wartości odżywczych: | <p>Energia (kcal): 2123.5 białko (g): 79.6 tłuszcze (g): 70.9 węglowodany ogółem (g): 309.9 błonnik (g):35.1 sód (mg): 2381.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21. % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 30.3 % energii z węglowodanów: 54.3</p> | <p>Energia (kcal): 2025.9 białko (g): 15.5 tłuszcze (g): 23.6 węglowodany ogółem (g): 321.2 błonnik (g):21.5 sód (mg): kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): % energii z białka: 15.5 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 60.8</p> | <p>Energia (kcal): 2018.5 białko (g): 77.2 tłuszcze (g): 52.5 węglowodany ogółem (g):319.9 błonnik (g):21.2 sód (mg): 2899.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka:15.5 % energii z tłuszczu: 23.7 % energii z węglowodanów:60.9</p> | <p>Energia (kcal): 2122.9 białko (g): 84.5 tłuszcze (g): 72.9 węglowodany ogółem (g): 301.4 błonnik (g):37.9 sód (mg): 2595.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.8 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 31.1 % energii z węglowodanów: 52.6</p> |

Lubin, dn. 05.12.2023r

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.