

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 18.12. 2023r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml- 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g – 7 Jajo gotowane, sztuka-3 Pomidor 50g Sałata strzępiasta 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 30g – 1,6,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Jajo gotowane na miękko, sztuka-3 Pomidor bez skórki 50g Sałata strzępiasta 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z jaja gotowanego na miękko i pomidora bez skórki (50g) – 3,7 Mus z pieczonego jabłka bez skórki 100g Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g – 7 Jajo gotowane, sztuka-3 Pomidor 50g Sałata strzępiasta 20g Jabłko, sztuka Herbata b/c 250ml
	obiad	Zupa z soczewicą, warzywami korzeniowymi, i zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony drobiowy z cukinią, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g -1,3, Surówka z marchewki i jabłka z chrzanem 100g – 7, Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ryżem 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony drobiowy z cukinią, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3 Puree z gotowanej marchwi z olejem – 100g Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, przecierana – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony drobiowy z cukinią, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym, miksowany 100g – 1,3 Puree z gotowanej marchwi z olejem – 100g Kompot z/c 200ml	Zupa z soczewicą, warzywami korzeniowymi, i zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony drobiowy z cukinią, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g - 1,3, Surówka z marchewki i jabłka z chrzanem 100g – 7, Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g-	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g – 1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g z serem twarogowym krajanka 30g i pomidorem bez skórki 50g –	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g-1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g -7 Pomidor 50g

		1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g -7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	1,6,7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata z/c 250ml Z O-P* Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 1,7	Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2129.7 białko (g): 82.9 tłuszcze (g): 68.9 węglowodany ogółem (g): 313.2 błonnik (g):36.5 sód (mg): 1982.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.8 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 29.1 % energii z węglowodanów: 54.6	Energia (kcal): 2095.9 białko (g): 75.9 tłuszcze (g): 61.4 węglowodany ogółem (g): 320.2 błonnik (g):21.2 sód (mg): 1856.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.7 % energii z białka: 14.8 % energii z tłuszczu: 26.3 % energii z węglowodanów:58.9	Energia (kcal): 2146.7 białko (g): 77.6 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g): 331.0 błonnik (g):23.3 sód (mg): 2488.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.8 % energii z białka: 14.8 % energii z tłuszczu: 26.0 % energii z węglowodanów: 59.3	Energia (kcal): 2014.3 białko (g): 80.5 tłuszcze (g): 68.8 węglowodany ogółem (g): 286.9 błonnik (g):37.4 sód (mg): 2082.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.4 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 30.8 % energii z węglowodanów: 52.6

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 19.12. 2023	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Masło 15g – 7 Serek kanapkowy Bieruński ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g – 7 Pasztet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno -parowym 30g – 1,3,7,9 Roszponka 20g Ogórek kiszony 50g Herbata z/c (5g) 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Masło 15g – 7 Serek kanapkowy Bieruński z koperkiem 30g – 7 Pasztet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno -parowym 30g – 1,3,7,9 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata z/c (5g) 250ml	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek kanapkowy Bieruński 30g z koperkiem i pomidorem bez skórki 50g, miksowany – 7 Pasztet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno -parowym (miksowane) 30g – 1,3,7,9 Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek kanapkowy Bieruński ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g – 7 Pasztet drobiowy pieczony w piecu konwekcyjno -parowym 30g -1,3,7,9 Roszponka 20g Ogórek kiszony 50g Mandarynka, sztuka Herbata b/c 250ml
	obiad	Brokułowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza gryczana (170g) z gulaszem z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g) -1,3,7,9 Buraczki gotowane z jabłkiem tarte – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądźek) 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 Buraczki gotowane z jabłkiem tarte – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądźek) 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 buraczków gotowanych z jabłkiem – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Kasza gryczana gotowana al dente (170g) z gulaszem z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g) -1,3,7,9 Sałata z jogurtem naturalnym 25g - 7 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo mieszane 90g – 1

	<p>pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata 20g Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Sałata 20g Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy), miksowane 100g – 3,7,9, 10 Herbata z/c (5g) 250 ml</p> <p>Z O-P* Kasza jęczmienna na mleku 250ml – 1,7</p>	<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata 20g Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2114.5 białko (g): 95.0 tłuszcze (g): 58.0 węglowodany ogółem (g): 323.3 błonnik (g):39.8 sód (mg): 2266.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.9 % energii z białka: 18.5 % energii z tłuszczu: 24.9 % energii z węglowodanów: 56.6</p>	<p>Energia (kcal): 2131.9 białko (g): 93.9 tłuszcze (g): 55.6 węglowodany ogółem (g): 329.4 błonnik (g):29.2 sód (mg): 1992.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.5 % energii z białka: 17.9 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 58.5</p>	<p>Energia (kcal): 2128.7 białko (g): 93.6 tłuszcze (g): 55.6 węglowodany ogółem (g): 328.8 błonnik (g):28.9 sód (mg): 1991.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.5 % energii z białka: 17.9 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 58.5</p>	<p>Energia (kcal): 2033.3 białko (g): 92.4 tłuszcze (g): 64.8 węglowodany ogółem (g):290.3 błonnik (g):42.5 sód (mg): 2350.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.3 % energii z białka:18.7 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów:52.3</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 20.12 2023r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml- 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1, Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1 Masło 15g - 7 Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20g – 1,6,7 Paprykarz 30g -1,3,4,7,9 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna śniadaniowa 50g - 1 Masło 15g – 7 Szynkowa drobiowa 20 g- 1,6,7 Serek kanapkowy Bieluch z zielenią 30 g -1 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku, przecierane 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z szynki drobiowej (20) z pomidorem bez skórki (50) – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieluch z zielenią, miksowany 30 g -1 Mus bananowy – 100g Herbata z/c (5g) 250 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20g – 1,6,7 Paprykarz 30g -1,3,4,7,9 Pomidor 50g Rukola 20g Śliwka, okrągła sztuka Herbata b/c (5g) 250 ml
	obiad	Zupa ryżowa z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Surówka z marchwi i selera 100g – 7,9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa ryżowa z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Szpinak gotowany puree z dodatkiem słodkiej śmietanki Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa ryżowa z zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Puree z gotowanych ziemniaków 250g Mięso mielone wieprzowe (100g) mielone z sosem bolońskim z warzywami (80g) – 1,7,9 Szpinak gotowany puree z dodatkiem słodkiej śmietanki (10g) – 100g – 7, Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa ryżowa (z ryżem pełnoziarnistym), gotowanym al dente i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Surówka z marchwi i selera 100g – 7,9 Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Serek wiejski z natką pietruszki 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Serek wiejski z natką pietruszki 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 80g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 70g – 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 manna na mleku, 250 ml -1,7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Pomidor 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): 2241.7 białko (g): 95.8 tłuszcze (g): 71.3 węglowodany ogółem (g): 320.9 błonnik (g):36.4 sód (mg): 2971.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 17.6 % energii z tłuszczu: 28.6 % energii z węglowodanów: 53.8</p>	<p>Energia (kcal): 2238.7 białko (g): 95.5 tłuszcze (g): 66.3 węglowodany ogółem (g):326.8 błonnik (g):20.8 sód (mg): 3060.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.3 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 26.6 % energii z węglowodanów:56.3</p>	<p>Energia (kcal): 2223.0 białko (g): 89.4 tłuszcze (g): 66.8 węglowodany ogółem (g): 328.8 błonnik (g):24.3 sód (mg): 3424.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.6 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 27.2 % energii z węglowodanów: 56.5</p>	<p>Energia (kcal): 2162.9 białko (g): 100.3 tłuszcze (g): 72.7 węglowodany ogółem (g):296.5 błonnik (g):41.7 sód (mg): 3225.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):23.4 % energii z białka:19.1 % energii z tłuszczu: 30.2 % energii z węglowodanów:50.7</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 21.12. 2023r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Szyńka drobiowa 30g – 1,6,7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Kawa Inka na mleku z/c (5g) 250ml	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica na parze 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Mus z dyni z cynamonem 100g Kawa Inka na mleku z/c (5g) 250ml	Makaron na mleku 300ml, przecierany – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica na parze 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus z dyni z cynamonem 100g Kawa Inka na mleku z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Szyńka drobiowa 30g – 1,6,7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Kawa zbożowa Inka na mleku b/c -1,7
	obiad	Jarzynowa z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż gotowany 170g Udka z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż gotowany 170g Udka z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, bez skóry 150g Marchew gotowana, oprószana 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ryż gotowany, rozklejany, przecierany 170g Udka z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym, bez skóry, (mięso miksowane) 150g Puree z marchwi gotowanej 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Jarzynowa z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż brązowy pełnoziarnisty, gotowany al dente 170g Udka z kurczaka pieczone w piecu konwekcyjno-parowym 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 80g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g –	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7

		Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek wiejski 50g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Serek wiejski 50g – 7 Sałatka z pomidora z natką pietruszki i olejem 70g Herbata z/c (5g) 200 ml	1,6,7 Pasta z serka wiejskiego (50g) z pomidorem bez skórki (50g) Herbata z/c (5g) 200 ml Z O-P* Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml – 1,7	Serek wiejski 50g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2110.1 białko (g): 104.4 tłuszcze (g): 56.0 węglowodany ogółem (g): 312.6 błonnik (g):27.8 sód (mg): 2483.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka: 20.1 % energii z tłuszczu: 24.0 % energii z węglowodanów: 55.9	Energia (kcal): 2141.0 białko (g): 108.1 tłuszcze (g): 51.3 węglowodany ogółem (g): 322.5 błonnik (g):20.4 sód (mg): 2449.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 58.1	Energia (kcal): 2141.0 białko (g): 108.1 tłuszcze (g): 51.3 węglowodany ogółem (g): 322.5 błonnik (g):20.4 sód (mg): 2449.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 58.1	Energia (kcal): 2005.4 białko (g): 94.6 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 278.2 błonnik (g):31.0 sód (mg): 2519.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 19.1 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 51.9

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 22.12 2023r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera i ryby wędzonej z cebulą 30g – 1,4,7, Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera i gotowanej ryby 50g – 1,4,7 Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Mus z jabłka gotowanego bez skórki 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera i gotowanej ryby 50g – 1,4,7 Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Mus z jabłka gotowanego bez skórki 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera i ryby wędzonej z cebulą 30g – 1,4,7, Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,3,7,9 Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20g Herbata b/c 200 ml
	obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) ze szpinakiem (100g) z serem (50g) – 1,7, Warzywa pieczone z ziołami i olejem (cukinia, marchew, papryka, seler, por, cebula) 100g - 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Krem z dyni z grzankami 250ml – 1,7,9 Makaron (170g) ze szpinakiem (100g) i serem (50g) -1,7 Surówka z marchwi i selera tarta drobno z olejem 100g – 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Krem z dyni 250ml – 9 Puree z ziemniaków 250g, Puree ze szpinaku z serem twarogowym 150 g -1,7 Sok wielowarzywny 200ml- 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (170g) ze szpinakiem (100g) z serem (50g) – 1,7, Warzywa pieczone z ziołami i olejem (cukinia, marchew, papryka, seler, por, cebula) 100g - 9 Kompot b/c 200ml

	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 50g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Pomidor 50g Sałata strzypiasta 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 50g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Sałata strzypiasta 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 80g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera białego krajanka 50g z pomidorem bez skórki 50g -7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Herbata z/c (5g) 200 ml Z O-P* Ryż na mleku, gotowany, rozklejany, przecierany 250ml - 1,7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 50g – 7 Wędlina drobiowa 30g Pomidor 50g Sałata strzypiasta 20g Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2088.3 białko (g): 79.3 tłuszcze (g): 61.9 węglowodany ogółem (g): 317.3 błonnik (g):32.1 sód (mg): 2420.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.9 % energii z białka: 15.9 % energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 57.4	Energia (kcal): 2188.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 48.3 węglowodany ogółem (g):368.2 błonnik (g):23.4 sód (mg): 2124.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.5 % energii z białka: 15.3 % energii z tłuszczu: 19.8 % energii z węglowodanów:64.9	Energia (kcal): 2174.1 białko (g): 79.9 tłuszcze (g): 50.3 węglowodany ogółem (g): 364.2 błonnik (g):27.5 sód (mg): 2759.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.5 % energii z białka: 15. % energii z tłuszczu: 20.9 % energii z węglowodanów: 64.0	Energia (kcal): 2008.1 białko (g): 86.0 tłuszcze (g): 65.3 węglowodany ogółem (g): 284.5 błonnik (g):35.9 sód (mg): 2807.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.8 % energii z białka: 17.7 % energii z tłuszczu: 29.2 % energii z węglowodanów: 53.1	

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 23.12 2023r.	śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300ml – 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 1,3,7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Papryka czerwona 50g Rukola 20g Mandarynka, sztuka Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta jajeczna z jaja gotowanego na miękko z koperkiem 30g – 1,3,7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml, przecierana– 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta jajeczna z jaja gotowanego na miękko z koperkiem 30g – 1,3,7 Pasta z wędliny drobiowej 30g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7 Mus z dyni 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 0g – 1,3,7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Papryka czerwona 50g Rukola 20g Mandarynka, sztuka Herbata b/c (5g) 200 ml
	obiad	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym z zielenią 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, seler, soczewica, cebula, olej), (łącznie 380g) – 1 Ogórek kiszony 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym z zielenią 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, seler, olej), (łącznie 380g) – 1, Kefir naturalny 150ml - 7 Buraczki gotowane puree 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym z zielenią, przecierana 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, seler, olej), (łącznie 380g), przecierane – 1, Kefir naturalny 150 ml - 7 Buraczki gotowane puree 100g Kompot z/c (5g) 200ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym z zielenią 250ml – 1,9 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (170g), marchew, pietruszka, seler, soczewica, cebula, olej), (łącznie 380g) – 1 Ogórek kiszony 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek śmietankowy, kanapkowy	Pieczywo pszenne 80g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z serka śmietankowego z	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta brokułowa z serem

	<p>Pasta brokułowa z serem twarogowym 50g – 7 Ser żółty 30g - 7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>z koperkiem – 50g -7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml -9 Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>koperkiem, miksowana 50g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml - 9 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P *Kasza kuskus na mleku 250ml, przecierana –7</p>	<p>twarogowym 50g – 7 Ser żółty 30g - 7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 200 ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z otrębami 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2043.1 białko (g): 76.3 tłuszcze (g): 60.7 węglowodany ogółem (g): 321.4 błonnik (g):44.1 sód (mg): 2384.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.4 % energii z białka: 15.6 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 57.6</p>	<p>Energia (kcal): 2027.7 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 55.8 węglowodany ogółem (g): 332.7 błonnik (g):30.5 sód (mg): 2440.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.4 % energii z białka: 13.1 % energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 62.1</p>	<p>Energia (kcal): 2060.9 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 56.5 węglowodany ogółem (g): 336.3 błonnik (g):32.4 sód (mg): 2619.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.8 % energii z białka: 13.7 % energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 61.6</p>	<p>Energia (kcal): 2030.4 białko (g): 81.3 tłuszcze (g): 61.9 węglowodany ogółem (g):311.4 błonnik (g):47.0 sód (mg): 2614.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.8 % energii z białka:16.7 % energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów:55.8</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 24.12. 2023r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Serek fromage z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Pomarańcza, ½ sztuki Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek fromage z natką pietruszki 50g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7, Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Jabłko pieczone, sztuka Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z serka fromage z natką pietruszki, miksowana 50g – 7 Pasta z szynki konserwowej 30g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7, Mus z pieczonego jabłka z cynamonem 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek fromage z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Pomarańcza, ½ sztuki Herbata b/c 200 ml
	obiad	Barszcz czerwony 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4, Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 100g – 9,10 Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4 Puree z gotowanej marchwi 100g – 1,7 Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany (100g) w sosie jarzynowym (80g), miksowany Puree z gotowanej marchwi 100g – 1,7 Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4, Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 100g – 9,10 Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo pszenne 80g – 1	Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 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) 200 ml</p>	<p>Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 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) 200 ml</p>	<p>Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy), miksowane 100g – 3,7,9, 10 Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z O-P *Płatki ryżowe na mleku, przecierane 250ml- 1,7</p>	<p>Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 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 200 ml</p>
II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2049.5 białko (g): 69.8 tłuszcze (g): 69.7 węglowodany ogółem (g): 304.6 błonnik (g):37.0 sód (mg): 1867.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.0 % energii z białka: 14.1 % energii z tłuszczu: 30.8 % energii z węglowodanów: 55.0</p>	<p>Energia (kcal): 2109.0 białko (g): 82.4 tłuszcze (g): 57.6 węglowodany ogółem (g): 327.2 błonnik (g):25.6 sód (mg): 2069.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2148.4 białko (g): 75.2 tłuszcze (g): 60.0 węglowodany ogółem (g): 340.8 błonnik (g):28.8 sód (mg): kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): % energii z białka: 14.3 % energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów: 60.4</p>	<p>Energia (kcal): 2024.2 białko (g): 74.7 tłuszcze (g): 70.4 węglowodany ogółem (g): 292.3 błonnik (g):39.0 sód (mg): 2119.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.2 % energii z białka: 15.3 % energii z tłuszczu: 31.5 % energii z węglowodanów: 53.3</p>

Lubin, dn. 12.12.2023r

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 alergię 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.