

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>pon. 04.12. 2023r.</b>	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 50g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 30g Banan, sztuka Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Płatki owsiane na mleku 250ml – 1,7/ jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 – 7 Serek homogenizowany naturalny z koperkiem 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 30g Banan, sztuka Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Płatki owsiane na mleku 250ml – 1,7 / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej(30g) i pomidora bez skórki (30g) – 1,6,7 Serek homogenizowany naturalny miksowany z koperkiem 50g – 7 Mus bananowy 100g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek homogenizowany naturalny z ziołami 50g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 30g Jabłko, sztuka Kakao naturalne na mleku 250ml - 7
	obiad	Fasolowa z ziemniakami z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Pierogi z serem 350g-1,7 Surówka z marchwi z olejem – 100g Kompot 200ml	Krem z dyni i marchwi z grzankami z pieczywa pszennego 250ml – 1,9 Pierogi z serem 350g-1,7 Surówka z marchwi z olejem – 100g Kompot 200ml	Krem z dyni miksowany z grzankami z pieczywa pszennego 250ml – 1,9 Puree z gotowanego ziemniaka i sera twarogowego z dodatkiem jogurtu naturalnego 250g -1,7 Puree z marchwi gotowanej z olejem – 100g Kompot 200ml	Fasolowa z ziemniakami z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Makaron pełnoziarnisty (170g) z serem (50) i szpinakiem (100g) – 1,7 Surówka z marchwi z olejem – 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser krajanka 30g - 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z jogurtem, białkiem jaja	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g – 7 Jajo gotowane na twardo, sztuka

	Jajo gotowane na twardo, sztuka w sosie tatarskim (25ml) – 3,7 Sałata masłowa 15g Pomidor 50g Herbata 250ml	w sosie jogurtowym z koperkiem (25ml) – 3,7 Sałata masłowa 15g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml	i koperkiem 50g – 3,7 Mus owocowo-warzywny 100g, produkt pasteryzowany Herbata 250ml	w sosie tatarskim (25ml) – 3,7 Sałata masłowa 15g Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Maślanka 150g z pestkami dyni 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal):2285.1 białko (g): 88.5 tłuszcze (g): 70.1 węglowodany ogółem (g): 345.1 błonnik (g):37.3 sód (mg): 2036.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.6 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 27.7 % energii z węglowodanów: 56.6	Energia (kcal):2236.2 białko (g): 85.6 tłuszcze (g): 60.8 węglowodany ogółem (g): 351.5 błonnik (g):26.4 sód (mg): 2410.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.7 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 24.4 % energii z węglowodanów: 60.2	Energia (kcal):2223.5 białko (g): 88.9 tłuszcze (g): 55.2 węglowodany ogółem (g):356.6 błonnik (g):26.5 sód (mg): 2483.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.2 % energii z białka:16.2 % energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 61.7	Energia (kcal):2121.6 białko (g): 94.9 tłuszcze (g): 63.5 węglowodany ogółem (g):317.8 błonnik (g):45.7 sód (mg): 2229.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.9 % energii z białka:18.4 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów:54.8

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>wt. 05.12. 2023</b>	śniadanie	Makaron na mleku 250ml / jogurt naturalny 150g -1,7 Pieczywo mieszane 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek topiony 50g – 7 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Gruszka, sztuka Kawa Inka z mlekiem -1,7	Makaron na mleku 250ml / jogurt naturalny 150g -1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka – 50g - 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z pomidorów bez skórki z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 50g - 7 Sałata lodowa 20g Mus z jabłka z cynamonem (80g) i jogurtem naturalnym (20g) - 7 Kawa Inka z mlekiem-1,7	Makaron na mleku 250ml / jogurt naturalny 150g -1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Pasta z wędliny wieprzowej (50g) i pomidora bez skórki (30g) – 1,6,7 Mus z jabłka z cynamonem (80g) i jogurtem naturalnym (20g) - 7 Kawa Inka z mlekiem -1,7	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek topiony 50g – 1 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Gruszka, sztuka Kawa Inka z mlekiem, bez cukru -1,7
	obiad	Brokułowa z ryżem na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Kasza gryczana 170g, Łopatka wieprzowa gotowana (100g), w sosie pieczeniowym (80g) -1 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot 200 ml	Brokułowa z ryżem na wywarze drobiowym (brokuły – same różyczki, bez łądyg) - 250ml – 7,9 Kasza jęczmienna na sypko 170g – 1 Łopatka wieprzowa gotowana (100g), w sosie własnym (80g), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100g) Kompot 200 ml	Brokułowa z ryżem na wywarze drobiowym (brokuły – same różyczki, bez łądyg), przecierana- 250ml –7,9 Kasza jęczmienna gotowana rozklejana, 170g – 1, Łopatka wieprzowa gotowana (100g), w sosie własnym (80g), miksowana, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (100g), puree Kompot 200 ml	Brokułowa z ryżem brązowym pełnoziarnistym, na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Kasza gryczana 170g, Łopatka wieprzowa gotowana (100g), w sosie pieczeniowym (80g)-1 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot bez cukru 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7

		Masło 15g – 7 Galaretka drobiowa z udźca kurczaka (150g) - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Rzodkiew biała 50g Herbata 250ml	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka (150g) - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Sok warzywny 200 ml-9 Herbata 250ml	Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca (50g) - 9 Pasta z sera twarogowego krajanka z koperkiem 30g - 7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka (150g) - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Rzodkiew biała 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal):2203.2 białko (g): 114.2 tłuszcze (g): 59.0 węglowodany ogółem (g): 322.9 błonnik (g):36.4 sód (mg): 1968.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.2 % energii z białka: 21.1 % energii z tłuszczu: 24.2 % energii z węglowodanów: 54.7	Energia (kcal):2305.1 białko (g): 118.4 tłuszcze (g): 49.6 węglowodany ogółem (g): 360.5 błonnik (g):26.9 sód (mg): 2496.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9 % energii z białka: 20.6 % energii z tłuszczu: 19.3 % energii z węglowodanów: 60.1	Energia (kcal):2264.2 białko (g): 117.7 tłuszcze (g): 49.5 węglowodany ogółem (g): 350.7 błonnik (g):25.5 sód (mg): 2495.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9 % energii z białka: 20.9 % energii z tłuszczu: 19.5 % energii z węglowodanów: 59.6	Energia (kcal):2027.5 białko (g): 108.5 tłuszcze (g): 56.7 węglowodany ogółem (g):293.00 błonnik (g):43.9 sód (mg): 2083.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):19.4 % energii z białka:21.8 % energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów:52.9

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>śr. 06.12 2023r.</b>	śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo mieszane 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Masło 15g – 7</p> <p>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 30g – 1,6,7</p> <p>Serek kanapkowy Piątnica/Hochland/ Bieluch 30g – 7</p> <p>Pomidorki koktajlowe 45g, ok. 4 szt.</p> <p>Roszponka 20g</p> <p>Mandarynka, sztuka</p> <p>Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g– 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Masło 15g – 7</p> <p>Szynka wieprzowa 30g – 1,6,7</p> <p>Serek kanapkowy Piątnica/Hochland/ Bieluch 30g – 7</p> <p>Roszponka 20g</p> <p>Mus z dyni, marchwi i prażonego jabłka 100g</p> <p>Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 250ml / jogurt owocowy 150g– 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Masło 15g – 7</p> <p>Pasta z szynki wieprzowej (30g) i serka kanapkowego Piątnica/Hochland/ Bieluch (30g) – 1,6,7</p> <p>Mus z dyni, marchwi i prażonego jabłka 100g</p> <p>Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Masło 15g – 7</p> <p>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona 30g – 1,6,7</p> <p>Serek kanapkowy Piątnica/Hochland/ Bieluch 30g – 7</p> <p>Pomidorki koktajlowe 45g, ok. 4 szt.</p> <p>Roszponka 20g</p> <p>Mandarynka, sztuka</p> <p>Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7</p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) – 1,3 w sosie pietruszkowym (80g) – 1,7</p> <p>Surówka z selera i jabłka, z jogurtem naturalnym i nasionami słonecznika 100g</p>	<p>Zupa jarzynowa z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) – 1,3 w sosie pietruszkowym (80g) – 1,7</p> <p>Surówka z selera i jabłka, z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9</p> <p>Ziemniaki puree z koperkiem 250g</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) – 1,3 w sosie pietruszkowym (80g) – 1,7, miksowany</p> <p>Puree z gotowanego selera i jabłka, z jogurtem naturalnym</p>	<p>Zupa jarzynowa z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 250g</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) – 1,3 w sosie pietruszkowym (80g) – 1,7</p> <p>Surówka z selera i jabłka, z jogurtem naturalnym i nasionami słonecznika 100g – 7,8,9,11</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>

		- 7,8,9,11 Kompot 200ml		100g - 7,9 Kompot 200ml	
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g - 7 Paprykarz rybno-warzywny zapiekaný w piecu konwekcyjnym 50g - 1,3,7,9, Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Ogórek kiszony 70g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g - 7 Paprykarz rybno-warzywny zapiekaný w piecu konwekcyjnym 50g - 1,3,7,9, Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g - 7 Pasta z gotowanej ryby (50g), białka jaja (30g), warzyw (50g) i ryżu (20g) - 1,3,7,9, Sok warzywny 200ml Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g - 1 Masło 15g - 7 Paprykarz rybno-warzywny zapiekaný w piecu konwekcyjnym 50g - 1,3,7,9, Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Ogórek kiszony 70g Sałata masłowa 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal):2102.1 białko (g): 87.3 tłuszcze (g): 56.1 węglowodany ogółem (g): 331.3 błonnik (g):37.6 sód (mg): 2457.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.7 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 24.1 % energii z węglowodanów: 58.8	Energia (kcal):2149.9 białko (g): 92.5 tłuszcze (g): 52.6 węglowodany ogółem (g): 340.6 błonnik (g):26.4 sód (mg): 2545.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 22.0 % energii z węglowodanów: 60.6	Energia (kcal):2166.2 białko (g): 92.8 tłuszcze (g): 50.9 węglowodany ogółem (g): 349.0 błonnik (g): 27.9 sód (mg): 3165.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.8 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 21.1 % energii z węglowodanów: 61.5	Energia (kcal):2025.2 białko (g): 88.8 tłuszcze (g): 57.5 węglowodany ogółem (g):308.1 błonnik (g):40.4 sód (mg): 2606.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.9 % energii z białka:18.0 % energii z tłuszczu: 25.5 % energii z węglowodanów:56.5

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>czwt. 07.12 2023r.</b>	śniadanie	Zacierka na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 70g – 1 Bułka grahamka 50g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Ser żółty 30g - 7 Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 20g Jabłko, sztuka 100g Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7	Zacierka na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g - 1 Masło 15g – 7 Jajecznica na parze100g – 3 Dżem niskosłodzony 20g Koktajl mleczno - owocowy 150ml -7 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Zacierka na mleku 250ml, przecierana/ jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica na parze100g – 3 Dżem niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy 150g -7 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Ser żółty 30g - 7 Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 20g Jabłko, sztuka 100g Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa grysikowa z zielenią, na na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym (100g) Ogórek kiszony 100g Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zielenią, na na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z pomidorami (100g) z mięsem wieprzowym duszonym(100g) Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zielenią, na na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g z sosem bolońskim (100g) z mięsem wieprzowym duszonym, miksowane (100g) Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zielenią, na na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron pełnoziarnisty, gotowany al dente(170g) z sosem bolońskim (80g) z mięsem wieprzowym duszonym (100g) Ogórek kiszony 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Kecup łagodny 15g – 1,9	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z twarożku z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) –	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Papryka świeża 50g Roszponka 20g

	Papryka świeża 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml	Herbata 250ml	1,6,7 Herbata 250ml	Ketchup łagodny, bez cukru 15g – 1,9 Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal):2238.2 białko (g): 102.6 tłuszcze (g): 69.1 węglowodany ogółem (g): błonnik (g):36.7 sód (mg): 3097.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.2 % energii z białka: 18.6 % energii z tłuszczu: 27.7 % energii z węglowodanów: 53.7	Energia (kcal):2277.0 białko (g): 101.9 tłuszcze (g): 65.9 węglowodany ogółem (g): 328.6 błonnik (g):22.4 sód (mg): 2304.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.9 % energii z białka: 17.9 % energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 56.2	Energia (kcal):2257.9 białko (g): 101.2 tłuszcze (g): 65.6 węglowodany ogółem (g): 324.6 błonnik (g):19.9 sód (mg): 2160.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.9 % energii z białka: 17.9 % energii z tłuszczu: 26.0 % energii z węglowodanów: 56.0	Energia (kcal):2134.8 białko (g): 103.6 tłuszcze (g): 70.3 węglowodany ogółem (g):293.2 błonnik (g):39.9 sód (mg): 3337.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):24.0 % energii z białka:19.6 % energii z tłuszczu:29.5 % energii z węglowodanów:50.9



<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>pt. 08.12 2023r.</b>	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Ser żółty 30g – 7 Pomidor 50g Mix sałat 20g Pomarańcza, pół sztuki Kakao naturalne na mleku z cukrem (5g) -1,7	Płatki pszenne na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek homogenizowany waniliowy 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Mix sałat 20g Banan, sztuka Kakao naturalne na mleku z cukrem (5g) -1,7	Płatki pszenne na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 i pomidora bez skórki (30g) Serek homogenizowany waniliowy 50g – 7 Mus bananowy ( z banana, sztuka ok. 80g) Kakao naturalne mleku z cukrem (5g) -1,7	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Ser żółty 30g – 7 Pomidor 50g Mix sałat 20g Pomarańcza, sztuka Kakao naturalne na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Marchew gotowana oprószana 100g - 1 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Marchew gotowana oprószana 100g - 1 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g -1,4 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g – 1 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7

	<p>Masło 15g – 7  Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g – 3  Ogórek kiszony 50g  Rukola 15g  Herbata 250ml</p>	<p>Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z jaja gotowanego na międko z koperkiem 50g – 3  Pomidor bez skórki 50g  Rukola 15g  Herbata 250ml</p>	<p>Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z jaja gotowanego na międko z koperkiem 50g – 3  Sok pomidorowy 200ml  Herbata 250ml</p>	<p>Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z jaj ze szczypiorkiem 50g – 3  Ogórek kiszony 50g  Rukola 15g  Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal):2070.6  białko (g): 74.7  tłuszcze (g): 73.6  węglowodany ogółem (g): 293.9  błonnik (g):32.3  sód (mg): 3434.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.2  % energii z białka: 14.8  % energii z tłuszczu: 31.9  % energii z węglowodanów: 53.2</p>	<p>Energia (kcal):2057.7  białko (g): 72.8  tłuszcze (g): 62.8  węglowodany ogółem (g): 310.6  błonnik (g):22.6  sód (mg): 2415.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2  % energii z białka: 14.3  % energii z tłuszczu: 27.5  % energii z węglowodanów: 58.2</p>	<p>Energia (kcal):2105.3  białko (g): 74.2  tłuszcze (g): 64.8  węglowodany ogółem (g):317.4  błonnik (g):23.9  sód (mg): 2451.5  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.6  % energii z białka:14.3  % energii z tłuszczu: 27.2  % energii z węglowodanów: 58.0</p>	<p>Energia (kcal):2006.6  białko (g): 82.7  tłuszcze (g): 70.6  węglowodany ogółem (g):277.6  błonnik (g):34.2  sód (mg): 3459.3  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.5  % energii z białka:16.8  % energii z tłuszczu:31.6  % energii z węglowodanów:51.6</p>

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>sob. 09.12 2023r.</b>	śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 70g – 1 Bułka kajzerka 50g – 1 Masło 15g – 7 Serek twarogowy ziołowy z papryką 50g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Pomidor 50g Mix sałat 20g Gruszka, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7	Kasza manna na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g– 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka kajzerka 50g -1 Masło 15g – 7 Serek twarogowy ziołowy 50g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Mix sałat 20g Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem 100g Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Kasza manna na mleku, 250ml / jogurt owocowy 150g– 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (50g) i pomidora bez skórki (30g) Dżem niskosłodzony 20g Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem 100g Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek twarogowy ziołowy z papryką 50g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pomidor 50g Mix sałat 20g Gruszka, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kluski śląskie 200g – 1 Gulasz (180g) z mięsa wieprzowego (100g) – 1,9 Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g- 9 Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kluski śląskie 200g – 1 Gulasz (180g) z mięsa wieprzowego (100g) – 1,9 Puree z buraczków Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Ziemniaki puree Gulasz (180g) z mięsa wieprzowego (100g), miksowany– 1,9 Puree z buraczków Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kluski śląskie 200g – 1 Gulasz (180g) z mięsa wieprzowego (100g) – 1,9 Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100g- 9 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Sałatka makaronowa	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Sałatka makaronowa z tuńczykiem i jogurtem naturalnym 100g-1,7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 30g – 1,6,7 Twarożek z tuńczykiem, miksowany 50g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1,6,7 Sałatka makaronowa (makaron z pszenicy durum, gotowany al dente) z tuńczykiem, papryką,

	(makaron z pszenicy durum) z tuńczykiem, papryką, kukurydzą, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g-1,7 Sałata lodowa 15g Herbata 250ml	Sałata lodowa 15g Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g Herbata 250ml	Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g Herbata 250ml	kukurydzą, z majonezem i jogurtem naturalnym 100g-1,7 Sałata lodowa 15g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal):2346.9 białko (g): 87.7 tłuszcze (g): 56.6 węglowodany ogółem (g): 390.1 błonnik (g):36.1 sód (mg): 2096.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.6 % energii z białka: 15.2 % energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów: 62.9	Energia (kcal):2315.0 białko (g): 89.4 tłuszcze (g): 49.3 węglowodany ogółem (g): 390.8 błonnik (g):22.7 sód (mg): 1938.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 15.5 % energii z tłuszczu: 20.1 % energii z węglowodanów: 64.4	Energia (kcal):2201.8 białko (g): 89.2 tłuszcze (g): 45.2 węglowodany ogółem (g):372.2 błonnik (g):23.7 sód (mg): 1931.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka:16.3 % energii z tłuszczu: 18.7 % energii z węglowodanów:65.0	Energia (kcal):2141.2 białko (g): 95.1 tłuszcze (g): 57.9 węglowodany ogółem (g):330.7 błonnik (g):41.4 sód (mg): 2498.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.4 % energii z białka:18.1 % energii z tłuszczu: 24.5 % energii z węglowodanów:57.4

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>nd. 10.12 2023r.</b>	śniadanie	<p>Płatki ryżowe na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7  Pieczywo mieszane 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Masło 15g – 7  Paszтет z soczewicy, mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,7,9  Ser mozzarella 20g (kulki 3 sztuki) – 7  Roszponka 15g  Ogórek świeży 50g  Mandarynka, sztuka  Kakao naturalne na mleku z cukrem (5g) -1,7</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g– 1,7  Pieczywo pszenne 120g – 1  Masło 15g – 7  Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 50g – 1,7,9  Ser mozzarella 20g (kulki 3 sztuki) – 7  Roszponka 15g  Pomidor bez skórki 50g  Mandarynka, sztuka  Kakao naturalne na mleku z cukrem (5g) -1,7</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku, przecierane 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7  Pieczywo pszenne 120g – 1  Masło 15g – 7  Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 50g, miksowany – 1,7,9  Ser mozzarella 20g (kulki 3 sztuki), miksowany z jogurtem naturalnym (20g) – 7  Koktajl mleczno – owocowy 150g - 7  Kakao naturalne na mleku z cukrem (5g) -1,7</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7  Pieczywo razowe 120g – 1  Masło 15g – 7  Paszтет z soczewicy, mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,7,9  Ser mozzarella 20g (kulki 3 sztuki) – 7  Roszponka 15g  Ogórek świeży 50g  Mandarynka, sztuka  Kakao naturalne na mleku bez cukru -1,7</p>
	obiad	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9  Ziemniaki z koperkiem 250g - 1  Mięso z piersi kurczaka (100g) gotowane w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9  Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g - 9</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9  Ziemniaki z koperkiem 250g - 1  Mięso z piersi kurczaka (100g) gotowane w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9  Cukinia pieczona bez skórki 100g  Kompot 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9  Ziemniaki puree z koperkiem 250g - 1  Mięso z piersi kurczaka (100g) gotowane w sosie jarzynowym (80g), miksowane – 1,7,9  Puree z cukinii pieczonej bez skórki 100g  Kompot 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9  Ziemniaki z koperkiem 250g - 1  Mięso z piersi kurczaka (100g) gotowane w sosie jarzynowym (80g) – 1,7,9  Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g - 9  Kompot bez cukru 200ml</p>

	Kompot 200ml			
kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z jaj i ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g – 3, 4 Ogórek kiszony 50g Rukola 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko i gotowanej ryby z koperkiem 30g – 3,4 Pomidor bez skórki 50g Rukola 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko i gotowanej ryby z koperkiem 30g – 3,4 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z jaj i ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g – 3, 4 Ogórek kiszony 50g Rukola 15g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z wiórkami kokosowymi 5g – 7, 8,11,
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal):2151.8 białko (g): 93.9 tłuszcze (g): 55.6 węglowodany ogółem (g): 334.9 błonnik (g):33.9 sód (mg): 2457.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.5 % energii z białka: 18.0 % energii z tłuszczu: 23.4 % energii z węglowodanów: 58.6	Energia (kcal):2109.6 białko (g): 96.6 tłuszcze (g): 56.3 węglowodany ogółem (g): 314.6 błonnik (g):21.4 sód (mg): 2077.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0 % energii z białka: 18.6 % energii z tłuszczu: 24.0 % energii z węglowodanów: 57.4	Energia (kcal):2128.8 białko (g): 97.4 tłuszcze (g):56.6 węglowodany ogółem (g):318.0 błonnik (g):22.3 sód (mg): 2696.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.1 % energii z białka:18.6 % energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów:57.4	Energia (kcal):2100.6 białko (g): 99.0 tłuszcze (g): 60.1 węglowodany ogółem (g):307.5 błonnik (g):33.9 sód (mg): 2682.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.3 % energii z białka:19.3 % energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów:54.9

Lubin, 29.11.2023r

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 SO<sub>2</sub> 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