

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
30.10.2023r pon.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml– 7/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml - 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Twarożek z papryką i szczypiorkiem 30g na sałacie 15g – 7 Marchew tarta z jabłkiem 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml– 7/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml - 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Twarożek z zieloną pietruszką 30g na sałacie 15g – 7 Marchew tarta (drobno) z jabłkiem 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Twarożek z papryką i szczypiorkiem 30g na sałacie 15g – 7 Marchew tarta z jabłkiem 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Makaron (200) z mięsem mielonym duszonym (100g) z sosem bolognese 80g – 1 Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Makaron (200) z mięsem mielonym duszonym (100g) z sosem bolognese 80g – 1 Cukinia duszona bez skórki 120g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową i zieleniną, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Makaron pełnoziarnisty ugotowany al dente (200) z mięsem mielonym duszonym (100g) z sosem bolognese 80g – 1 Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 30g- 4,9 Sałata 15g Ogórek korniszon plastry 70g-10 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 30g- 4,9 Sałata 15g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 30g- 4,9 Sałata 15g Ogórek korniszon plastry 70g-10 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1, 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2080.2 białko (g): 99.5 tłuszcze (g): 58.6 węglowodany ogółem (g):303.3 błonnik (g):34.6 sód (mg): 2396.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):22.1 % energii z białka: 19.6 % energii z tłuszczu: 25.4 % energii z węglowodanów:55.0	Energia (kcal): 2072.5 białko (g): 99.4 tłuszcze (g): 43.0 węglowodany ogółem (g): 336.9 błonnik (g):31.1 sód (mg): 2470.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.7 % energii z białka: 19.4 % energii z tłuszczu: 18.7 % energii z węglowodanów:61.9	Energia (kcal): 2038.1 białko (g): 99.9 tłuszcze (g): 55.2 węglowodany ogółem (g): 303.8 błonnik (g):42.8 sód (mg): 2674.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.4 % energii z białka: 20.2 % energii z tłuszczu: 24.4 % energii z węglowodanów: 55.4
---------------------------	---	---	--

,

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.10.2023r wt.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml – 7/Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Sałatka z buraka z jabłkiem 70g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7/Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Dżem niskosłodzony 25g Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka z buraka z jabłkiem 70g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Sałatka z buraka z jabłkiem 70g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa dyniowa ziemniakami i zieleciną, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g - 1 Kotlet mięsno-warzywny (100g) z sosem koperkowym (80g), przygotowany beztłuszczowo w piecu konwekcyjno – parowym, Sałatka z ogórkiem kiszonym 120g - 10 Kompot 200ml	Zupa dyniowa ziemniakami i zieleciną, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g - 1 Kotlet mięsno-warzywny (100g) z sosem koperkowym (80g), przygotowany beztłuszczowo w piecu konwekcyjno – parowym, Sałata z jogurtem naturalnym 120g - 7 Kompot 200ml	Zupa dyniowa ziemniakami i zieleciną, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kasza jęczmienna ugotowana al dente 200g - 1 Kotlet mięsno-warzywny (100g) z sosem koperkowym (80g), przygotowany beztłuszczowo w piecu konwekcyjno – parowym, Sałatka z ogórkiem kiszonym 120g - 10 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka makaronowa (z makaronu z pszenicy durum) z cieciorą 100g – 1, 3, 7, 10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka makaronowa z warzywami i koperkiem 100g – 1, 3, 7, 10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka makaronowa (z makaronu z pszenicy durum) z cieciorą 100g – 1, 3, 7, 10 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2151.6 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 324.0 błonnik (g): 34.4 sód (mg): 2431.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.8 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 56.9	Energia (kcal): 2098.6 białko (g): 79.7 tłuszcze (g): 48.9 węglowodany ogółem (g): 347.8 błonnik (g): 27.0 sód (mg): 1910.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 20.9 % energii z węglowodanów: 63.7	Energia (kcal): 2102.4 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 60.5 węglowodany ogółem (g): 322.4 błonnik (g): 40.1 sód (mg): 2767.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 57.5
---------------------------	---	---	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
01.11.2023r śr.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z kaszą manną – 1, 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 10g-1,6,7 Pasta twarogowo-brokułowa 30g Sałata 15 g Sałatka z kapusty pekińskiej 70g-10 Kawa Inka na mleku 250ml -1, 7	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z kaszą manną – 1, 7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 10g-1,6,7 Pasta twarogowo-brokułowa (różyczki brokuła, bez łądyg) 30g Sałata 15 g Mus dyniowo – jabłkowy 70g – 10 Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml -7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 10g-1,6,7 Pasta twarogowo-brokułowa 30g Sałata 15 g Sałatka z kapusty pekińskiej 70g-10 Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml - 1, 7
	obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki 250g z koperkiem, Stek (100g) z pieca z duszona cebulką – 1, Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Zupa brokułowa (różyczki brokuła bez łądyg) z ziemniakami zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki 250g z koperkiem, Stek (100g) z pieca – 1, Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki 250g z koperkiem, Stek (100g) z pieca z duszona cebulką – 1, Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 30g – 3 Sałata 15g Marchew gotowana oprószana 70g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150ml z płatkami owsianymi 15g- 1,7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2016.4 białko (g): 88.8 tłuszcze (g): 64.4 węglowodany ogółem (g):285.7 błonnik (g):32.7 sód (mg): 1913.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):24.6 % energii z białka: 18.2 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów:52.9	Energia (kcal): 2047.1 białko (g): 93.2 tłuszcze (g): 48.5 węglowodany ogółem (g): 321.8 błonnik (g):26.7 sód (mg): 1841.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.3 % energii z białka: 18.4 % energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 60.2	Energia (kcal): 2014.6 białko (g): 90.0 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g):292.9 błonnik (g):39.4 sód (mg): 2191.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.1 % energii z białka: 18.5 % energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 53.7
---------------------------	---	--	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
02.11.2023 czwt.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml-7/ Zupa mleczna z makaronem 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g-1 Pieczywo razowe 30g-1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z rukolą (15g), słonecznikiem (5g) i olejem lnianym – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml-7/ Zupa mleczna z makaronem 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g-1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z rukolą (15g) i olejem lnianym – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo razowe 120g-1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Carpaccio z buraka (50g) z rukolą (15g), słonecznikiem (5g) i olejem lnianym – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i zieleniną, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Risotto warzywno-mięsne 380g – 1,7 Kapusta pekińska z papryką, kukurydzą i koperkiem 120g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i zieleniną, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Risotto warzywno-mięsne 380g – 1,7 Puree ze szpinaku z dodatkiem jogurtu naturalnego 120g - 7 Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i zieleniną, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Risotto warzywno-mięsne (z ryżem brązowym) 380g – 1,7 Kapusta pekińska z papryką, kukurydzą i koperkiem 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 20g – 1, 6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g – 7 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Sałata 5g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 20g – 1,6,7 Pasta twarogowa z koperkiem 30g – 7 Marchew tarta (drobno) z selerem 70g – 7,9 Sałata 5g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 20g – 1,6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 30g – 7 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2087.0 białko (g): 85.1 tłuszcze (g): 60.3 węglowodany ogółem (g):316.6 błonnik (g): 31.4 sód (mg): 1811.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.9 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 26.1 % energii z węglowodanów:57.2	Energia (kcal): 2031.5 białko (g): 85.7 tłuszcze (g): 50.3 węglowodany ogółem (g): 321.3 błonnik (g):24.1 sód (mg): 2004.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.6 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 22.3 % energii z węglowodanów:60.5	Energia (kcal): 2066.7 białko (g): 86.3 tłuszcze (g): 58.8 węglowodany ogółem (g): 316.2 błonnik (g):37.4 sód (mg): 2146.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.4 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 57.2
---------------------------	--	---	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
03.11.2023r pt.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml-7/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g -1 Masło 15g-7 Serek fromage pomidorowy 30g – 7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem i olejem 70g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml- 7/Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g- 7 Serek waniliowy 50g –7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem i olejem 70g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo razowe 120g -1 Masło 15g-7 Serek fromage pomidorowy 30g – 7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem i olejem 70g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum, zabieleną jogurtem naturalnym 300ml – 1,7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach 100g – 1,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum, zabieleną jogurtem naturalnym 300ml – 1,7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g. Kotlet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach 100g – 1,4,9 Fasolka szparagowa gotowana 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum (gotowanym al dente), zabieleną jogurtem naturalnym 300ml – 1,7 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny pieczony w piecu konwekcyjno-parowym w ziołach 100g – 1,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g -1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2123.1 białko (g): 77.7 tłuszcze (g): 73.1 węglowodany ogółem (g):303.4 błonnik (g):31.2 sód (mg): 2521.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):24.4 % energii z białka: 14.8 % energii z tłuszczu: 31.1 % energii z węglowodanów:54.2	Energia (kcal): 2051.3 białko (g): 81.9 tłuszcze (g): 61.5 węglowodany ogółem (g): 304.1 błonnik (g):24.7 sód (mg): 2578.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.8 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 27.0 % energii z węglowodanów:57.0	Energia (kcal): 2081.0 białko (g): 78.1 tłuszcze (g): 69.7 węglowodany ogółem (g): 303.8 błonnik (g):39.4 sód (mg): 2799.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.7 % energii z białka: 15.2 % energii z tłuszczu: 30.2 % energii z węglowodanów: 54.5
---------------------------	---	---	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
04.11.2023r sob.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml -7/ Zupa mleczna z zacierką 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 20g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 30g- 7 Sałata 15g Marchew tarta z jabłkiem 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml-7/ / Zupa mleczna z zacierką 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g -1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 20g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 30g- 7 Sałata 15g Marchew tarta (drobno) z jabłkiem 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml- 7 Pieczywo razowe 120g - 1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 20g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 30g- 7 Sałata 15g Marchew tarta z jabłkiem 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową, zabieleny jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7, Kasza jęczmienna 200g - 1 Pulpet (100g) w sosie pomidorowym (80g) - 1 Surówka z białej kapusty z olejem 120g - 10 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową, zabieleny jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7, Kasza jęczmienna 200g - 1 Pulpet (100g) w sosie pomidorowym (80g) - 1 Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki niskotłuszczowej 120g – 7 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową, zabieleny jogurtem naturalnym , na wywarze drobiowym 300ml – 7, Kasza jęczmienna 200g - 1 Pulpet (100g) w sosie pomidorowym (80g) - 1 Surówka z białej kapusty z olejem 120g -10 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7

	<p>Masło 15g – 7 Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i zieleniną 30g- 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9 Sałata 15g Herbata 250ml</p>	<p>Pasta twarogowa z brokułem (brokuł różyczki, bez łądyg), marchewką i zieleniną 30g- 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9 Sałata 15g Herbata 250ml</p>	<p>Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i zieleniną 30g- 7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja		<p>Maślanka naturalna 150g z pestkami dyni 5g – 5,7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2173.9 białko (g): 90.3 tłuszcze (g): 61.6 węglowodany ogółem (g):332.9 błonnik (g):36.5 sód (mg): 1944.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):26.2 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 25.4 % energii z węglowodanów:57.3</p>	<p>Energia (kcal): 2201.4 białko (g): 94.4 tłuszcze (g): 54.6 węglowodany ogółem (g): 348.5 błonnik (g):30.5 sód (mg): 2132.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.4 % energii z białka: 17.7 % energii z tłuszczu: 22.3 % energii z węglowodanów:60.0</p>	<p>Energia (kcal): 2153.3 białko (g): 91.5 tłuszcze (g): 60.2 węglowodany ogółem (g): 332.2 błonnik (g):42.5 sód (mg): 2281.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9 % energii z białka: 91.5 % energii z tłuszczu: 60.2 % energii z węglowodanów: 332.2</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
05.11.2023r nd.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka i ciecioriki z olejem lnianym i pestkami dyni 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka z jabłkiem i z selerem gotowanym z posypką z sera twarogowego 70g -7,9 Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml -7 Pieczywo razowe 120g - 1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka i ciecioriki z olejem lnianym i pestkami dyni 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Udko z kurczaka (150g) pieczone w piecu konwekcyjno-parowym Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Udko z kurczaka bez skóry (150g) pieczone w piecu konwekcyjno-parowym Fasolka szparagowa gotowana 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Udko z kurczaka (150g) pieczone w piecu konwekcyjno-parowym Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z fasolą (ziemniaki, marchew, jaja, fasola czerwona, ogórek kiszony, jogurt naturalny/majonez, musztarda, przyprawy 100g – 7,10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, natka pietruszki, jogurt naturalny, przyprawy 100g – 7,10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z fasolą (ziemniaki, marchew, jaja, fasola czerwona, ogórek kiszony, jogurt naturalny/majonez, musztarda, przyprawy 100g – 7,10 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Jogurt naturalny 150g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2123.1 białko (g): 99.4 tłuszcze (g): 68.4 węglowodany ogółem (g):290.1 błonnik (g):29.1 sód (mg): 2270.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.9 % energii z białka: 19.1 % energii z tłuszczu: 29.1 % energii z węglowodanów:51.7	Energia (kcal): 2087.9 białko (g): 101.5 tłuszcze (g): 54.8 węglowodany ogółem (g): 309.0 błonnik (g):23.9 sód (mg): 2528.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.1 % energii z białka: 19.7 % energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów:56.8	Energia (kcal): 2200.8 białko (g): 107.9 tłuszcze (g): 69.8 węglowodany ogółem (g): 300.5 błonnik (g):35.0 sód (mg): 2682.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.4 % energii z białka: 20.1 % energii z tłuszczu: 28.5 % energii z węglowodanów: 51.4
---------------------------	---	--	---

Lubin, dn. 27.10.2023r

Sporządził i zatwierdził: Magdalena Howzan – Ptaszkowska

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące 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.