

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>06.11.2023r pon.</b>	<b>śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150 ml– 7/Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g – 7 Marchew słupki 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml– 7/ Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z koperkiem 50g – 7 Mus z marchwi i jabłka 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g – 7 Marchew słupki 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa ziemniaczana z zieleniną, zabeliana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Kasza gryczana (200) z gulaszem drobiowo – wieprzowym (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) – 1,9 Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną, zabeliana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki (250) z gulaszem drobiowo – wieprzowym (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) – 1 Marchew gotowana oprószana 120g Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną, zabeliana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Kasza gryczana (200) gotowana al dente z gulaszem drobiowo – wieprzowym (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) – 1 Surówka z kapusty pekińskiej 120g Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g - 7 Pasta drobiowa z jarzynami (mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, majeranek, przyprawy) 50g- 9,10 Sałata 15g Buraczki z jabłkiem kostka 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta drobiowa z jarzynami (mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, majeranek, przyprawy) 50g- 9,10 Sałata 15g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 230 g-7 Pasta drobiowa z jarzynami (mięso drobiowe, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki, majeranek, przyprawy) 50g- 9,10 Sałata 15g Buraczki z jabłkiem kostka 70g Herbata bez cukru 250ml
	<b>II kolacja</b>			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1, 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2152.3 białko (g): 93.5 tłuszcze (g): 57.7 węglowodany ogółem (g):334.2 błonnik (g):37.8 sód (mg): 2298.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.9 % energii z białka:17.7 % energii z tłuszczu: 24.2 % energii z węglowodanów:58.2	Energia (kcal): 2058.2 białko (g): 87.5 tłuszcze (g): 48.5 węglowodany ogółem (g):331.4 błonnik (g):26.3 sód (mg): 2265.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.9 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 21.3 % energii z węglowodanów: 61.5	Energia (kcal): 2117.1 białko (g): 93.7 tłuszcze (g): 57.4 węglowodany ogółem (g):329.1 błonnik (g):44.5 sód (mg): 2472.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.6 % energii z białka: 18.1 % energii z tłuszczu: 24.4 % energii z węglowodanów: 57.5
---------------------------	---	---	--

,

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>07.11.2023r wt.</b>	<b>śniadanie</b>	Jogurt owocowy 150ml – 7/Zupa mleczna z kaszą manną 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Marchew tarta z jabłkiem 70g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7/Zupa mleczna z kaszą manną 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Dżem niskosłodzony 25g Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 70g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Marchew tarta z jabłkiem 70g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, zabelana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g - 1 Pulpety z mięsa mieszanego (100g) z sosem pomidorowym (80g), przygotowane beztłuszczowo w piecu konwekcyjno – parowym, Sałatka z ogórkiem kiszonym 120g - 10 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, zabelana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kasza jęczmienna 200g - 1 Pulpety z mięsa mieszanego (100g) z sosem pomidorowym (80g), przygotowane beztłuszczowo w piecu konwekcyjno – parowym, Sałata z jogurtem naturalnym 120g - 7 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną, zabelana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7 Kasza jęczmienna ugotowana al dente 200g - 1, Pulpety z mięsa mieszanego (100g) z sosem pomidorowym (80g), przygotowane beztłuszczowo w piecu konwekcyjno – parowym, Sałatka z ogórkiem kiszonym 120g - 10 Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 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 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 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 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 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 15g Herbata bez cukru 250ml
	<b>II kolacja</b>			Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2208.0 białko (g): 93.9 tłuszcze (g): 65.6 węglowodany ogółem (g):325.6 błonnik (g):31.2 sód (mg): 3145.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.9 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 26.6 % energii z węglowodanów: 56.1	Energia (kcal): 2212.2 białko (g): 87.3 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g):358.2 błonnik (g):24.8 sód (mg): 2511.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.1 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 21.6 % energii z węglowodanów: 62.4	Energia (kcal): 2179.2 białko (g): 93.2 tłuszcze (g): 65.2 węglowodany ogółem (g):323.7 błonnik (g):38.6 sód (mg): 3431.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.7 % energii z białka:17.4 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów:55.7
---------------------------	---	---	---

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>08.11.2023r</b> <b>śr.</b>	<b>śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi – 1, 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Paprykarz 30g-1,4,6,7,9 Pasta twarogowo-pomidorowa 50g Sałata 15 g Sałatka z kapusty pekińskiej 70g-10 Kawa Inka na mleku 250ml -1, 7	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi – 1, 7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Pasta twarogowo-pomidorowa 50g 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 Paprykarz 30g-1,4,6,7,9 Pasta twarogowo-pomidorowa 50g Sałata 15 g Sałatka z kapusty pekińskiej 70g-10 Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml - 1, 7
	<b>obiad</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Kopytka (350g) z sosem pieczarkowym (80ml) – 1,7 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Kopytka (350g) z masłem (10g) – 1,7 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami i fasolką szparagową zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Kopytka z mąki pełnoziarnistej (350g) z sosem pieczarkowym (80ml) – 1,7 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 50g – 3 Mus z dyni 70g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g – 3 Ogórek kiszony 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	<b>II kolacja</b>			Kefir naturalny 150ml z płatkami owsianymi 15g- 1,7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2155.7 białko (g): 83.9 tłuszcze (g): 53.5 węglowodany ogółem (g):350.3 błonnik (g):31.4 sód (mg): 2655.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.0 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 22.3 % energii z węglowodanów: 61.8	Energia (kcal): 2118.7 białko (g): 80.5 tłuszcze (g): 50.5 węglowodany ogółem (g):346.8 błonnik (g):21.1 sód (mg): 2380.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.8 % energii z białka: 15.3 % energii z tłuszczu: 21.3 % energii z węglowodanów: 63.4	Energia (kcal): 2180.8 białko (g): 84.8 tłuszcze (g): 54.0 węglowodany ogółem (g):356.9 błonnik (g):36.7 sód (mg): 2829.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):23.8 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.8
---------------------------	---	---	--

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>09.11.2023 czwt.</b>	<b>śniadanie</b>	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
	<b>obiad</b>	Zupa ogórkowa ziemniakami i zieleniną, zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Ziemniaki 250g Schab pieczony w ziołach (100g) przygotowany w piecu konwekcyjno-parowym z sosie koperkowym (80g) – 1,7 Surówka z białej kapusty 120g - 7 Kompot 200ml	Zupa ziemniaczana zieleniną, zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Ziemniaki 250g Schab pieczony w ziołach (100g) przygotowany w piecu konwekcyjno-parowym z sosie koperkowym (80g) – 1,7 Puree ze szpinaku z dodatkiem jogurtu naturalnego 120g - 7 Kompot 200ml	Zupa ogórkowa ziemniakami i zieleniną, zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Ziemniaki 250g Schab pieczony w ziołach (100g) przygotowany w piecu konwekcyjno-parowym z sosie koperkowym (80g) – 1,7 Surówka z białej kapusty 120g - 7 Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1, 6,7 Pasta twarogowo – brokułowa 50g – 7 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowo -brokułowa 50g (brokuły różyczki bez łądyg) – 7 Marchew tarta (drobno) z selerem 70g – 7,9 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowo – brokułowa 50g – 7 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	<b>II kolacja</b>			Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2041.9 białko (g): 95.3 tłuszcze (g): 61.6 węglowodany ogółem (g):291.6 błonnik (g):28.9 sód (mg): 2103.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.6 % energii z białka: 18.8 % energii z tłuszczu: 27.1 % energii z węglowodanów: 54.1	Energia (kcal): 2135.6 białko (g): 104.6 tłuszcze (g): 53.8 węglowodany ogółem (g):321.5 błonnik (g):23.6 sód (mg): 2210.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.2 % energii z białka: 19.7 % energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 57.8	Energia (kcal): 2027.5 białko (g): 96.5 tłuszcze (g): 60.4 węglowodany ogółem (g):292.6 błonnik (g):36.3 sód (mg): 2434.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.7 % energii z białka: 19.2 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 54.0
---------------------------	---	--	---



<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>10.11.2023r pt.</b>	<b>śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150ml-7/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g -1 Masło 15g-7 Jajo gotowane, rozm. L, sztuka - 3 Wędlina drobiowa 30g-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 30g-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 Jajo gotowane na twardo rozm. L, sztuka - 3 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Sałata 15g Burak kostka z jabłkiem i olejem 70g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Krupnik z kaszą jęczmienną, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 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	Krupnik z kaszą jęczmienną, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 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	Krupnik z kaszą jęczmienną, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 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
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g -1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z ciecierzycą (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ciecierzycy, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Wędlina drobiowa 30g-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 30g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna z ciecierzycą (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ciecierzycy, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml

	<b>II kolacja</b>			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2105.2 białko (g): 84.0 tłuszcze (g): 67.8 węglowodany ogółem (g):304.6 błonnik (g):31.3 sód (mg): 2507.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 29.2 % energii z białka: 16.1 % energii z tłuszczu: 28.9 % energii z węglowodanów: 55.0	Energia (kcal): 2067.0 białko (g): 83.3 tłuszcze (g): 57.3 węglowodany ogółem (g):316.7 błonnik (g):27.0 sód (mg): 2429.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 58.8	Energia (kcal): 2063.1 białko (g): 82.7 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g):303.0 błonnik (g):41.0 sód (mg): 2732.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):29.9 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 54.7
<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>11.11.2023r sob.</b>	<b>śniadanie</b>	Jogurt owocowy 150ml -7/ Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 50g- 7 Sałata 15g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml-7/ / Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g -1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 50g- 7 Sałata 15g Pomidor bez skórki 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml- 7 Pieczywo razowe 120g - 1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 30g - 1,6,7 Serek wiejski z zieleniną 50g- 7 Sałata 15g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250ml -9 Makaron z pszenicy durum (200g) z serem (50g), szpinakiem (80g) i rukolą (10g) Surówka z marchwi i selera 120g – 7,9 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną 250ml -9 Makaron z pszenicy durum (200g) z serem (50g), szpinakiem (80g) i rukolą (10g) Puree z dyni z dodatkiem słodkiej śmietanki nisko tłuszczowej 120g – 7 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym gotowanym al dente i zieleniną 250ml -9 Makaron z pszenicy durum gotowany al dente (200g) z serem (50g), szpinakiem (80g) i rukolą (10g) Surówka z marchwi i selera 120g – 7,9 Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo razowe 120g – 1

		<p>Pieczyno razowe 30g – 1  Masło 15g – 7  Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i zieleniną 50g- 7  Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9  Sałata 15g  Herbata 250ml</p>	<p>Masło 15g – 7  Pasta twarogowa z brokułem (brokuł różyczki, bez łydyg), marchewką i zieleniną 50g- 7  Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9  Sałata 15g  Herbata 250ml</p>	<p>Masło 15g – 7  Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i zieleniną 50g- 7  Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 30g – 1,9  Sałata 15g  Herbata bez cukru 250ml</p>
	<b>II kolacja</b>			<p>Maślanka naturalna 150g z pestkami dyni 5g – 5,7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2197.5  białko (g): 90.2  tłuszcze (g): 55.8  węglowodany ogółem (g):348.1  błonnik (g):29.4  sód (mg): 1962.2  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.5  % energii z białka: 16.7  % energii z tłuszczu: 22.8  % energii z węglowodanów: 60.5</p>	<p>Energia (kcal): 2122.1  białko (g): 92.1  tłuszcze (g): 45.9  węglowodany ogółem (g):345.9  błonnik (g):21.0  sód (mg): 2067.5  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.1  % energii z białka: 17.6  % energii z tłuszczu: 19.3  % energii z węglowodanów: 63.1</p>	<p>Energia (kcal): 2176.9  białko (g): 89.7  tłuszcze (g): 56.5  węglowodany ogółem (g):345.4  błonnik (g):36.9  sód (mg): 2246.0  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.6  % energii z białka: 16.8  % energii z tłuszczu: 23.3  % energii z węglowodanów: 59.9</p>

<b>Dzień</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>12.11.2023r nd.</b>	<b>śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ Zupa mleczna z ryżem 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka i cieciorki z olejem lnianym i pestkami dyni 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ Zupa mleczna z ryżem 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 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 drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka z buraka i cieciorki z olejem lnianym i pestkami dyni 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	<b>obiad</b>	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet z mięsa mielonego mieszanego (100g) przygotowany w sposób beztłuszczowy w piecu konwekcyjno – parowym – 1, 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 Kotlet z mięsa mielonego mieszanego (100g) przygotowany w sposób beztłuszczowy w piecu konwekcyjno – parowym – 1, Fasolka szparagowa gotowana 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum gotowanym al dente i natką pietruszki 250ml-1 Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet z mięsa mielonego mieszanego (100g) przygotowany w sposób beztłuszczowy w piecu konwekcyjno – parowym – 1, Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem kiszonym i olejem słonecznikowym 120g Kompot bez cukru 200ml
	<b>kolacja</b>	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami korzeniowymi i zieleniną – 1,4,7,10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami korzeniowymi i zieleniną – 1,4,7,10 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami korzeniowymi i zieleniną – 1,4,7,10 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	<b>II kolacja</b>			Jogurt naturalny 150g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2021.3 białko (g): 78.2 tłuszcze (g): 71.2 węglowodany ogółem (g):277.9 błonnik (g):24.7 sód (mg): 1897.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.1 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 31.6 % energii z węglowodanów: 52.5	Energia (kcal): 2077.5 białko (g): 85.5 tłuszcze (g): 57.0 węglowodany ogółem (g):315.7 błonnik (g):21.3 sód (mg): 1755.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.3 % energii z białka: 16.8 % energii z tłuszczu: 24.5 % energii z węglowodanów:58.6	Energia (kcal): 2029.0 białko (g): 78.7 tłuszcze (g): 71.5 węglowodany ogółem (g):282.0 błonnik (g):32.1 sód (mg): 2161.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.2 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 31.6 % energii z węglowodanów: 52.4
---------------------------	---	--	---

Lubin, dn. 03.11.2023r

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 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