

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
13.11.2023r pon.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml– 7/Zupa mleczna z zacierką 250ml - 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z papryką i szczypiorkiem 50g – 7 Roszponka 15g Marchew słupek 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml– 7/ Zupa mleczna z zacierką 250ml - 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z zieloną pietruszką 50g - 7 Roszponka 15g Mus z prażonego 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 papryką i szczypiorkiem 50g - 7 Roszponka 15g Marchew słupek 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa koperkowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z kurczaka duszony z ziołami 100g - 9 Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g – 10 Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z kurczaka duszony z ziołami 100g – 9 Cukinia duszona bez skórki 120g Kompot 200ml	Zupa koperkowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z kurczaka duszony z ziołami 100g – 9 Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g - 10 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g-7 Pasta z gotowanej ryby 50g- 4,9 Sałata 15g Ogórek kiszony 70g-10 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Pasta z gotowanej ryby 50g- 4,9 Sałata 15g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g - 7 Pasta z gotowanej ryby 50g- 4,9 Sałata 15g Ogórek kiszony 70g-10 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1, 7

Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2187.9 białko (g): 100.0 tłuszcze (g):63.7 węglowodany ogółem (g): 318.1 błonnik (g):29.5 sód (mg): 2823.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.9 % energii z białka: 18.6 % energii z tłuszczu: 26.2 % energii z węglowodanów: 55.3</p>	<p>Energia (kcal): 2214.8 białko (g): 101.9 tłuszcze (g):55.6 węglowodany ogółem (g): 335.8 błonnik (g):18.5 sód (mg): 2474.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.2 % energii z białka: 18.6 % energii z tłuszczu: 22.4 % energii z węglowodanów: 59.0</p>	<p>Energia (kcal): 2042.9 białko (g): 95.6 tłuszcze (g):60.5 węglowodany ogółem (g): 298.8 błonnik (g):41.0 sód (mg): 3049.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.2 % energii z białka: 19.2 % energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 54.0</p>
---------------------------	--	--	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
14.11.2023r 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 Wędlna wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Pomidor 50g – 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 Wędlna wieprzowa 30g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlna wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Pomidor 50g – 7 Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleciną, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Naleśniki z mąką pełnoziarnistą 2szt. (160g) z farszem twarogowo (50g) - szpinakowym (90g) – 1,7 Surówka z marchwi i selera 120g - 10 Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z zieleciną, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Makaron pszenny (200g) ze szpinakiem (100) i serem (50) – 1,7 Marchew oprószana 120g - 7 Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z zieleciną, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Naleśniki z mąką pełnoziarnistą 2szt. (160g) z farszem twarogowo (50g) - szpinakowym (90g) – 1,7 Surówka z marchwi i selera 120g - 10 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlna drobiowa 30g – 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 Wędlna drobiowa 30g – 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 Wędlna drobiowa 30g – 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): 2266.5 białko (g): 90.6 tłuszcze (g):71.5 węglowodany ogółem (g): 330.8 błonnik (g):33.6 sód (mg): 1974.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):32.8 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 55.1	Energia (kcal): 2186.3 białko (g): 87.8 tłuszcze (g):62.2 węglowodany ogółem (g): 331.7 błonnik (g):25.2 sód (mg): 2213.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):32.2 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 25.5 % energii z węglowodanów: 58.1	Energia (kcal): 2217.3 białko (g): 90.6 tłuszcze (g):67.8 węglowodany ogółem (g): 329.2 błonnik (g):39.3 sód (mg): 2310.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):33.1 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów: 55.6
---------------------------	--	--	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
15.11.2023r śr.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą – 1, 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Pasta twarogowo-brokułowa 50g Sałata 15 g Pomidor 50g Kawa Inka na mleku 250ml -1, 7	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą – 1, 7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Pasta twarogowo-brokułowa (różyczki brokuła, bez łądyg) 50g Sałata 15 g Pomidor bez skórki 50g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml -7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Pasta twarogowo-brokułowa 50g Sałata 15 g Pomidor 50g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml - 1, 7
	obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem, Kotlet z mięsa wieprzowego (100g) pieczony w sposób beztłuszczowy z pieca konwekcyjno-parowego - 1 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem, Kotlet z mięsa wieprzowego (100g) pieczony w sposób beztłuszczowy z pieca konwekcyjno-parowego - 1 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, zabieleny jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem, Kotlet z mięsa wieprzowego (100g) pieczony w sposób beztłuszczowy z pieca konwekcyjno-parowego - 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 wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g – 3 Ogórek kiszony 70g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 50g – 3 Marchew gotowana oprószana 70g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g – 3 Ogórek kiszony 70g Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150ml z płatkami owsianymi 15g- 1,7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2140,4 białko (g): 76,8 tłuszcze (g):73.6 węglowodany ogółem (g): 305.0 błonnik (g):26.4 sód (mg): 1961.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.8 % energii z białka: 14.6 % energii z tłuszczu: 30.8 % energii z węglowodanów: 54.5	Energia (kcal): 2194.3 białko (g): 78.5 tłuszcze (g):69.9 węglowodany ogółem (g): 322.5 błonnik (g):21.6 sód (mg): 1826.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.6 % energii z białka: 14.5 % energii z tłuszczu: 28.5 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2168.6 białko (g): 76.3 tłuszcze (g):71.8 węglowodany ogółem (g): 320.4 błonnik (g):34.6 sód (mg): 2187.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):26.2 % energii z białka: 14.4 % energii z tłuszczu: 29.7 % energii z węglowodanów: 55.9
---------------------------	--	--	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
16.11.2023 czwt.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml-7/ Zupa mleczna z kaszą manną 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g-1 Pieczywo razowe 30g-1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 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 manną 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g-1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 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 drobiowa 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	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, zabilana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej) 350g – 1 Kapusta pekińska z papryką, kukurydzą i koperkiem 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, zabilana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, olej) 350g – 1 Puree ze szpinaku z dodatkiem jogurtu naturalnego 120g - 7 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, zabilana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7 Kaszotto z pieca z kaszy orkiszowej z warzywami korzeniowymi i czerwoną soczewicą (kasza orkiszowa (200g), marchew, pietruszka, soczewica, cebula, olej) 350g – 1 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 30g – 1, 6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g – 7 Marchew tarta z selerem 70g-7,9 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowa z koperkiem 50g – 7 Marchew tarta (drobno) z selerem 70g – 7,9 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g – 7 Marchew tarta z selerem 70g- 7,9 Sałata 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2219.9 białko (g): 88.7 tłuszcze (g):61.3 węglowodany ogółem (g): 350.1 błonnik (g):42.5 sód (mg): 1840.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.9 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów: 58.9	Energia (kcal): 2098.5 białko (g): 84.7 tłuszcze (g):51.6 węglowodany ogółem (g): 341.5 błonnik (g):33.6 sód (mg): 2063.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.5 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów: 61.5	Energia (kcal): 2123.2 białko (g): 87.6 tłuszcze (g):61.4 węglowodany ogółem (g): 331.3 błonnik (g):51.1 sód (mg): 214.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.3 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 26.0 % energii z węglowodanów: 57.0
---------------------------	--	--	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
17.11.2023r 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 50g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Roszponka 15g Pomidor 50g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml- 7/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250 ml – 1, Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g- 7 Serek waniliowy 50g –7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Roszponka 15g Pomidor bez skórki 50g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml-7 Pieczywo razowe 120g -1 Masło 15g-7 Serek fromage pomidorowy 50g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Roszponka 15g Pomidor 50g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią, zabelany jogurtem naturalnym 300ml – 1,7 Ziemniaki gotowane 250g Pulpety rybne (100g) pieczone w piecu konwekcyjno-parowym w sosie ziołowo-koperkowym (80g) – 1,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią, zabelany jogurtem naturalnym 300ml – 1,7 Ziemniaki gotowane 250g Pulpety rybne (100g) pieczone w piecu konwekcyjno-parowym w sosie ziołowo-koperkowym (80g) – 1,4,9 Fasolka szparagowa gotowana 120g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią, zabelany jogurtem naturalnym 300ml – 1,7 Ziemniaki gotowane 250g Pulpety rybne (100g) pieczone w piecu konwekcyjno-parowym w sosie ziołowo-koperkowym (80g) – 1,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 120g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g -1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Ser żółty 30g-7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami i soczewicą, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g- 1,9 Sałata 15g Marchew słupekki - 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g - 7 Ser biały krajanka z koperkiem 30g - 7 Wędlina drobiowa 50g – 1,6,7 Sałata 15g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g-7 Paszтет dietetyczny z pieca z warzywami i soczewicą, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g- 1,9 Sałata 15g Marchew słupekki - 70g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2090.5 białko (g): 88.0 tłuszcze (g):76.6 węglowodany ogółem (g): 276.4 błonnik (g):26.9 sód (mg): 2620.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):33.8 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 32.9 % energii z węglowodanów: 50.0	Energia (kcal): 2022.5 białko (g): 89.4 tłuszcze (g):56.7 węglowodany ogółem (g): 300.0 błonnik (g):21.3 sód (mg): 1993.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.8 % energii z białka: 18.0 % energii z tłuszczu: 25.2 % energii z węglowodanów: 56.8	Energia (kcal): 2028.4 białko (g): 88.4 tłuszcze (g):73.2 węglowodany ogółem (g): 271.8 błonnik (g):35.1 sód (mg): 2898.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):34.1 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 32.4 % energii z węglowodanów: 49.7
---------------------------	--	--	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
18.11.2023r sob.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml -7/ Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Pasta z twarogu, ryby wędzonej z ogórkiem kiszonym 50g – 4,7 Sałata 15g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml-7/ / Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g -1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Pasta z twarogu i ryby gotowanej z zieleciną 50g – 4,7 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 drobiowa 30g - 1,6,7 Pasta z twarogu, ryby wędzonej z ogórkiem kiszonym 50g – 4,7 Sałata 15g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami i warzywami korzeniowymi, zabelana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7, Kasza gryczana 200g - 1 Pulpet z mięsa wieprzowego (100g) w sosie pieczarkowym (80g) - 1 Surówka z białej kapusty z olejem 120g - 10 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i warzywami korzeniowymi, zabelana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7, Ziemniaki gotowane 250g Pulpet z mięsa wieprzowego (100g) w sosie jarzynowym (80g) - 1 Puree z dyni z dodatkiem słodkiej śmietanki niskotłuszczowej 120g – 7 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i warzywami korzeniowymi, zabelana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7, Kasza gryczana 200g - 1 Pulpet z mięsa wieprzowego (100g) w sosie pieczarkowym (80g) - 1 Surówka z białej kapusty z olejem 120g -10 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	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 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata 15g Herbata 250ml</p>	<p>Masło 15g – 7 Pasta twarogowa z brokułem (brokuł różyczki, bez łydyg), marchewką i zieleniną 50g- 7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Sałata 15g Herbata 250ml</p>	<p>Masło 15g – 7 Pasta twarogowa z brokułem, marchewką i zieleniną 50g- 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</p>
	II kolacja			<p>Maślanka naturalna 150g z pestkami dyni 5g – 5,7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2294.9 białko (g): 100.7 tłuszcze (g):70.4 węglowodany ogółem (g): 332.2 błonnik (g):35.3 sód (mg): 1916.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):27.2 % energii z białka: 17.9 % energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów: 54.6</p>	<p>Energia (kcal): 2172.4 białko (g): 99.8 tłuszcze (g):52.4 węglowodany ogółem (g): 340.2 błonnik (g):28.3 sód (mg): 1820.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.3 % energii z białka: 18.7 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 59.8</p>	<p>Energia (kcal): 2233.5 białko (g): 97.9 tłuszcze (g):65.4 węglowodany ogółem (g):334.6 błonnik (g):42.7 sód (mg): 2097.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):27.0 % energii z białka: 18.0 % energii z tłuszczu: 26.3 % energii z węglowodanów: 55.7</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
19.11.2023r nd.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g - 1 Pieczywo razowe 30g - 1 Masło 15g-7 Wędlina wieprzowa 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 kaszą jęczmienną 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 cieciorki 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 Ryż biały gotowany (200g) Potrawka z mięsa kurczaka (100g) z marchewką (50) i groszkiem (30) – 1,7 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 Ryż biały gotowany (200g) Potrawka z mięsa kurczaka (100g) z marchewką (50) i koperkiem (10) – 1,7 Fasolka szparagowa gotowana z olejem słonecznikowym 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1 Ryż brązowy gotowany al dente (200g) Potrawka z mięsa kurczaka (100g) z marchewką (50) i groszkiem (30) – 1,7 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 Jajo gotowane rozm. L, sztuka - 3 Sałata 15g Marchew słupki 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek fromage z natką pietruszki 30g -7 Sałata 15g Mus z marchwi i jabłka 70g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane rozm. L, sztuka - 3 Sałata 15g Marchew słupki 70g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Jogurt naturalny 150g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2170.6 białko (g): 91.7 tłuszcze (g):73.2 węglowodany ogółem (g): 300.5 błonnik (g):31.4 sód (mg): 2266.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):32.1 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 30.7 % energii z węglowodanów: 52.1	Energia (kcal): 2191.5 białko (g): 89.2 tłuszcze (g):68.9 węglowodany ogółem (g): 316.3 błonnik (g):26.1 sód (mg): 2305.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):36.8 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 55.0	Energia (kcal): 2143.4 białko (g): 94.4 tłuszcze (g):72.1 węglowodany ogółem (g): 296.2 błonnik (g):37.8 sód (mg): 2571.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):32.4 % energii z białka: 18.0 % energii z tłuszczu: 30.6 % energii z węglowodanów: 51.4
---------------------------	--	--	--

Lubin, dn. 07.11.2023r

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