

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
20.11.2023r pon.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml– 7/Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250ml - 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek wiejski (50g) z papryką (30g) i szczypiorkiem (5g) – 7 Rukola 15g Ogórek świeży 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml– 7/ Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250ml - 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Serek wiejski (50g) z natką pietruszki (5g) - 7 Rukola 15g Mus z prażonego jabłka i marchewki 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 Serek wiejski (50g) z papryką (30g) i szczypiorkiem (5g) – 7 Rukola 15g Ogórek świeży 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem białym, warzywami korzeniowymi i zielenią, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet drobiowy (100g) w sosie jarzynowym (80g) -1,9 Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 120g – 10 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem białym, warzywami korzeniowymi i zielenią, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet drobiowy (100g) w sosie jarzynowym (80g) -1,9 Cukinia duszona bez skórki 120g Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, warzywami korzeniowymi i zielenią, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet drobiowy (100g) w sosie jarzynowym (80g) -1,9 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 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjnym 50g- 1,9 Sałata 15g Ogórek kiszony 70g-10 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g-7 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjnym 50g- 1,9 Pomidor bez skórki 70g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser żółty 30g - 7 Paszтет drobiowy z warzywami zapiekany w piecu konwekcyjnym 50g- 1,9 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): 2248.2 białko (g): 102.0 tłuszcze (g): 70.6 węglowodany ogółem (g):315.7 błonnik (g): 28.6 sód (mg): 3782.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 31.9 % energii z białka:18.5 % energii z tłuszczu: 28.0 % energii z węglowodanów:53.5</p>	<p>Energia (kcal): 2260.9 białko (g): 101.7 tłuszcze (g): 60.2 węglowodany ogółem (g): 339.3 błonnik (g): 22.8 sód (mg): 2753.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8 % energii z białka: 18.3 % energii z tłuszczu: 23.7 % energii z węglowodanów: 58.0</p>	<p>Energia (kcal): 2089.5 białko (g): 99.0 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g):292.5 błonnik (g):40.6 sód (mg): 3785.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 31.9 % energii z białka:19.5 % energii z tłuszczu:28.9 % energii z węglowodanów:51.6</p>
---------------------------	--	---	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
21.11.2023r 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 drobiowa 30g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Pomidor 70g 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 drobiowa 30g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 70g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlna drobiowa 30g – 1,6,7 Jajo rozmiar L sztuka – 3 Pomidor 70g Sałata 15g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa grysikowa z zieleciną, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Makaron z pszenicy durum (200g) ze szpinakiem (100g) i serem twarogowym (50g) – 1,7 Surówka z marchwi i selera 120g - 9 Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zieleciną, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Makaron z pszenicy durum (200g) ze szpinakiem (100g) i serem twarogowym (50g) – 1,7 Marchew oprószana 120g - 1 Kompot 200ml	Zupa grysikowa z zieleciną, zabieleną jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Makaron z pszenicy durum gotowany al dente (200g) ze szpinakiem (100g) i serem twarogowym (50g) – 1,7 Surówka z marchwi i selera 120g - 9 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g - 7 Wędlna wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta drobiowa z warzywami 50g - 9 Sałata 15g Papryka świeża 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlna wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta drobiowa z warzywami 50g - 9 Sałata 15g Pomidor bez skórki 70g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlna wieprzowa 30g – 1,6,7 Pasta drobiowa z warzywami 50g - 9 Sałata 15g Papryka świeża 70g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 5,7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2138.8 białko (g): 92.1 tłuszcze (g):66.5 węglowodany ogółem (g):308.9 błonnik (g): 30.8 sód (mg): 2010.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8 % energii z białka:17.6 % energii z tłuszczu: 28.0 % energii z węglowodanów:54.4	Energia (kcal): 2069.5 białko (g): 85.5 tłuszcze (g): 56.5 węglowodany ogółem (g):315.2 błonnik (g):22.8 sód (mg): 2091.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.6 % energii z białka:16.8 % energii z tłuszczu: 24.6 % energii z węglowodanów:58.6	Energia (kcal): 2083.7 białko (g): 97.1 tłuszcze (g): 63.6 węglowodany ogółem (g):303.8 błonnik (g):42.3 sód (mg): 2337.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8 % energii z białka:19.1 % energii z tłuszczu: 27.3 % energii z węglowodanów:53.6
---------------------------	---	---	---

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
22.11.2023r śr.	śniadanie	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z kaszą jęczmienną – 1, 7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Pasta twarogowo - pomidorowa (50g) ze szczypiorkiem (5g) -7, Sałata 15 g Ogórek świeży 70g Kawa Inka na mleku 250ml -1, 7	Jogurt naturalny 150 ml – 7/Zupa mleczna z kaszą jęczmienną – 1, 7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Pasta twarogowo - pomidorowa (50g) -7 Sałata 15 g Pomidor bez skórki 70g 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 - pomidorowa (50g) ze szczypiorkiem (5g) -7 Sałata 15 g Ogórek świeży 70g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml - 1, 7
	obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielenią, zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem, Kotlet z mięsa wieprzowego (100g) pieczony w sposób beztłuszczowy z pieca konwekcyjno-parowego - 1 Buraczki tarte gotowane z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielenią, zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem, Kotlet z mięsa wieprzowego (100g) pieczony w sposób beztłuszczowy z pieca konwekcyjno-parowego - 1 Buraczki tarte gotowane z jabłkiem i olejem rzepakowym 120g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zielenią, zabelana jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300 ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem, Kotlet z mięsa wieprzowego (100g) pieczony w sposób beztłuszczowy z pieca konwekcyjno-parowego - 1 Buraczki tarte gotowane 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): 2177.1 białko (g): 79.1 tłuszcze (g):77.5 węglowodany ogółem (g):304.0 błonnik (g): 27.7 sód (mg): 2075.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.7 % energii z białka:14.9 % energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów:53.2	Energia (kcal): 2218.3 białko (g): 80.3 tłuszcze (g): 74.1 węglowodany ogółem (g):318.1 błonnik (g):23.5 sód (mg): 1938.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.6 % energii z białka: 14.8 % energii z tłuszczu: 30.0 % energii z węglowodanów:55.3	Energia (kcal): 2116.0 białko (g): 78.7 tłuszcze (g): 75.4 węglowodany ogółem (g):298.3 błonnik (g):35.6 sód (mg): 2295.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8 % energii z białka:15.3 % energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów:52.8	

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
23.11.2023 czwt.	śniadanie	Jogurt owocowy 150ml-7/ Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250ml – 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 płatkami ryżowymi 250ml – 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	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7,9 Makaron z pszenicy durum (200g) z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym (100g) -1 Kapusta pekińska z papryką, kukurydzą i koperkiem 120g Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7,9 Makaron z pszenicy durum (200g) z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym (100g)-1 Puree ze szpinaku z dodatkiem jogurtu naturalnego 120g - 7 Kompot 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i natką pietruszki, zabielały jogurtem naturalnym na wywarze drobiowym 300ml – 1,7,9 Makaron z pszenicy durum (200g) gotowany al dente z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym (100g)-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 Serek wiejski (50g) ze szczypiorkiem (5g) -7 Marchew tarta z selerem 70g-9 Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek wiejski (50g) z koperkiem (5g) – 7 Mus z marchwi i jabłka 70g Sałata 15g Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g - 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek wiejski (50g) ze szczypiorkiem (5g) -7 Marchew tarta z selerem 70g- 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): 2112.8 białko (g): 93.0 tłuszcze (g):62.9 węglowodany ogółem (g):308.6 błonnik (g): 30.6 sód (mg): 2069.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.9 % energii z białka:17.8 % energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów:55.4	Energia (kcal): 2164.3 białko (g): 95.9 tłuszcze (g): 56.9 węglowodany ogółem (g):328.4 błonnik (g):23.4 sód (mg): 2268.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.7 % energii z białka:17.9 % energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów:58.6	Energia (kcal): 2030.3 białko (g): 95.3 tłuszcze (g): 62.9 węglowodany ogółem (g):294.4 błonnik (g):43.3 sód (mg): 2341.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.1 % energii z białka:19.1 % energii z tłuszczu:27.8 % energii z węglowodanów:53.1
---------------------------	---	---	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
24.11.2023r pt.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml-7/ Zupa mleczna z kaszą manną 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 70g Kawa Inka na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml- 7/ Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g - 1 Masło 15g- 7 Serek waniliowy 50g –7 Wędlina drobiowa 30g-1,6,7 Roszponka 15g Pomidor bez skórki 70g 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 70g Kawa Inka na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią, zabelany jogurtem naturalnym 300ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet rybny (100g) panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym – 1,4 Surówka z kiszanej kapusty 120g Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią, zabelany jogurtem naturalnym 300ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet rybny (100g) panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym – 1,4 Sałata z jogurtem naturalnym 120g - 7 Kompot 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią, zabelany jogurtem naturalnym 300ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet rybny (100g) panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym – 1,4 Surówka z kiszanej 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 słupek - 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g - 7 Ser biały krajanka z koperkiem 30g- 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałata 15g Mus z dyni i jabłka 70g 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 słupek - 70g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z otrębami 5g - 7

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2232.7 białko (g): 105.2 tłuszcze (g):74.0 węglowodany ogółem (g):301.1 błonnik (g): 29.0 sód (mg): 2541.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 33.2 % energii z białka:19.1 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów:51.1	Energia (kcal): 2070.4 białko (g): 97.7 tłuszcze (g): 56.8 węglowodany ogółem (g):301.2 błonnik (g):17.3 sód (mg): 2135.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.4 % energii z białka:18.9 % energii z tłuszczu: 24.5 % energii z węglowodanów:56.5	Energia (kcal): 2107.4 białko (g): 103.5 tłuszcze (g): 71.4 węglowodany ogółem (g):283.2 błonnik (g):39.5 sód (mg): 2761.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 33.1 % energii z białka:20.1 % energii z tłuszczu: 30.5 % energii z węglowodanów:49.4
---------------------------	--	---	--

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
25.11.2023r sob.	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 30g - 1,6,7 Pasta z twarogu, ryby wędzonej z zielenią 50g – 4,7 Roszponka 15g Papryka świeża 70g Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150 ml-7/ Zupa mleczna z płatkami owsianymi błyskawicznymi 250ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g -1 Masło 15g-7 Wędlina drobiowa 30g - 1,6,7 Pasta z twarogu i ryby gotowanej z zielenią 50g – 4,7 Roszponka 15g Mus z prażonego jabłka z cynamonem 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 Pasta z twarogu, ryby wędzonej z zielenią 50g – 4,7 Roszponka 15g Papryka świeża 70g Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Kasza gryczana 200g - 1 Bitka wieprzowa (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 Surówka z białej kapusty z olejem 120g - 10 Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Bitka wieprzowa (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 Marchew oprószana 120g – 1 Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z dynią i ziemniakami, zabilana jogurtem naturalnym, na wywarze drobiowym 300ml – 7,9 Kasza gryczana 200g - 1 Bitka wieprzowa (100g) w sosie koperkowym (80g) – 1,7 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>Pieczewo 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 Rukola 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 Rukola 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 Rukola 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): 2176.9 białko (g): 98.4 tłuszcze (g):75.0 węglowodany ogółem (g):294.8 błonnik (g): 32.9 sód (mg): 1906.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):26.1 % energii z białka: 18.3 % energii z tłuszczu: 30.9 % energii z węglowodanów:50.8</p>	<p>Energia (kcal): 2135.2 białko (g): 93.4 tłuszcze (g): 56.8 węglowodany ogółem (g):325.5 błonnik (g):26.5 sód (mg): 1960.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 25.1 % energii z białka:17.7 % energii z tłuszczu: 23.8 % energii z węglowodanów:58.5</p>	<p>Energia (kcal): 2084.7 białko (g): 96.5 tłuszcze (g): 72.6 węglowodany ogółem (g):283.0 błonnik (g):39.9 sód (mg): 2183.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.1 % energii z białka:18.8 % energii z tłuszczu: 31.2 % energii z węglowodanów:49.9</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
26.11.2023r nd.	śniadanie	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ 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 Sałatka z buraka i cieciorki z olejem lnianym i pestkami dyni 70g – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku 250ml – 1,7	Jogurt naturalny 150ml -1,7/ Zupa mleczna z kaszą manną 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 – 5,8,11 Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250ml – 1,7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem (250g) Filet z kurczaka panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g – 1 Buraczki tarte gotowane z olejem słonecznikowym 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem (250g) Filet z kurczaka panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g –1 Buraczki tarte gotowane z olejem słonecznikowym 120g Kompot 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml-1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem (250g) Filet z kurczaka panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g –1 Buraczki tarte gotowane z 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 50g -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): 2225.6 białko (g): 100.8 tłuszcze (g):68.9 węglowodany ogółem (g):313.2 błonnik (g): 28.3 sód (mg): 2124.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 31.8 % energii z białka:18.5 % energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów:53.7	Energia (kcal): 2195.7 białko (g): 107.5 tłuszcze (g): 53.7 węglowodany ogółem (g):331.9 błonnik (g):23.1 sód (mg): 2366.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 29.6 % energii z białka:19.7 % energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów:58.4	Energia (kcal): 2122.6 białko (g): 101.7 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g):295.5 błonnik (g):38.2 sód (mg): 2380.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 32.0 % energii z białka:19.7 % energii z tłuszczu: 28.5 % energii z węglowodanów:51.8
---------------------------	--	--	--

Lubin, dn. 14.11.2023r

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