

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 27.11. 2023r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 250ml / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką 50g - 7 Pomidor 50g Roszponka 30g Jabłko, sztuka ok.100g Herbata 250ml	Kasza manna na mleku 250ml – 1,7/ jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z koperkiem 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 30g Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Kasza manna na mleku 250ml – 1,7 / jogurt owocowy 150g – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Twarożek mielony z koperkiem i przetartym pomidorem bez skórki – 7 Mus z gotowanego jabłka z cynamonem 100g Kakao naturalne na mleku 250ml - 7	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Twarożek z rzodkiewką 50g - 7 Pomidor 50g Roszponka 30g Jabłko, sztuka ok.100g Herbata bez cukru 250ml
	obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Kasza gryczana 170g – 1 Kotlet drobiowy panierowany 100g – 1 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i olejem – 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z mięsa drobiowego gotowanego z majerankiem – 100g w sosie pietruszkowym (80g) Marchew gotowana z olejem – 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym, przecierana – 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z mięsa drobiowego gotowanego z majerankiem – 100g w sosie pietruszkowym (80g), miksowana Puree z marchwi gotowanej z olejem – 100g Kompot 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Kasza gryczana gotowana al dente 170g – 1 Kotlet drobiowy panierowany 100g – 1 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i olejem – 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7

		Masło 15g – 7 Ser żółty 30g – 7 Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 50g – 4 Sałata masłowa 15g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Serek waniliowy 50g - 7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 50g – 4 Sałata masłowa 15g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml	Serek waniliowy 50g - 7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem i pomidorem bez skórki – 50g – 4 Herbata 250ml	Ser żółty 30g – 7 Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 50g – 4 Sałata masłowa 15g Ogórek świeży 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2204.9 białko (g): 87.8 tłuszcze (g): 75.4 węglowodany ogółem (g): 313.8 błonnik (g):37.6 sód (mg): 2293.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.4 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 30.7 % energii z węglowodanów: 53.0	Energia (kcal): 2246.3 białko (g): 94.7 tłuszcze (g): 70.6 węglowodany ogółem (g): 318.8 błonnik (g): 22.2 sód (mg): 2025.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.0 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 28.3 % energii z węglowodanów: 54.7	Energia (kcal): 2238.9 białko (g): 94.0 tłuszcze (g): 70.5 węglowodany ogółem (g):317.5 błonnik (g):21.9 sód (mg): 2024.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.0 % energii z białka:16.9 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów:54.7	Energia (kcal): 2112.7 białko (g): 87.3 tłuszcze (g): 75.1 węglowodany ogółem (g): 293.2 błonnik (g):40.7 sód (mg): 2415.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.7 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów: 51.2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 28.11. 2023	śniadanie	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml / jogurt naturalny 150g -1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Kiełbasa krakowska sucha 30g – 1,6,7 Serek topiony 50g – 1 Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Mandarynka, sztuka 65g Herbata 250ml	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml / jogurt naturalny 150g - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa – 30 g – 1,6,7 Sałatka z ryżu i tuńczyka 50g – 4 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Mus z dyni i jabłka – 90g z jogurtem naturalnym 10g – 7 Herbata 250ml	Płatki owsiane błyskawiczne na mleku 250ml przecierane / jogurt naturalny 150g - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Pasta z szynki konserwowej i pomidora bez skórki – 30 g – 1,6,7 Pasta z ryżu i tuńczyka 50g z dodatkiem masła 15g – 1,4 Mus z dyni i jabłka – 90g z jogurtem naturalnym 10g – 7 Herbata 250ml	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Kiełbasa krakowska sucha 30g – 1,6,7 Serek topiony 50g – 1 Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Mandarynka, sztuka 65g Herbata bez cukru 250ml
	obiad	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami z zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Pierogi leniwe 350g z masłem i tartą bułką– 1,7 Surówka z marchwi i selera – 100g Kompot 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym- 250ml – 9 Pierogi leniwe 350g z masłem i tartą bułką– 1,7 Surówka z marchwi i selera – 100g Kompot 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierany - 250ml – 9 Pierogi leniwe 350g z masłem – 1,7 Puree ze szpinaku (90g) z dodatkiem jogurtu naturalnego (10g) – 7 Kompot 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą Jaś i ziemniakami z zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Pierogi leniwe z mąki pełnoziarnistej 350g z masłem – 1,7 Surówka z marchwi i selera – 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno-warzywna, z	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca (50g) - 9	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca (50g) - 9	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego z udźca (50g) - 9

	mięsa drobiowego z udźca (50g) - 9 Ser twarogowy krajanka z koperkiem 30g - 1 Papryka świeża – 50g Sałata strzypiasta 15g Herbata 250ml	Ser twarogowy krajanka 30g z koperkiem - 1 Sok warzywny 200 ml Sałata strzypiasta 15g Herbata 250ml	Pasta z sera twarogowego krajanka z koperkiem 30g - 1 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml	Ser twarogowy krajanka 30g - 1 Papryka świeża – 50g Sałata strzypiasta 15g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2205.1 białko (g): 91.8 tłuszcze (g): 78.6 węglowodany ogółem (g): 302.0 błonnik (g):35.0 sód (mg): 2467.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 33.2 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 31.8 % energii z węglowodanów: 51.1	Energia (kcal): 2238.9 białko (g): 96.3 tłuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 332.9 błonnik (g):24.9 sód (mg): 2659.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.4 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 25.5 % energii z węglowodanów: 57.1	Energia (kcal): 2202.1 białko (g): 98.4 tłuszcze (g): 64.6 węglowodany ogółem (g): 319.9 błonnik (g):23.5 sód (mg): 2629.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.6 % energii z białka: 18.2 % energii z tłuszczu: 26.1 % energii z węglowodanów: 55.7	Energia (kcal): 2107.3 białko (g): 90.5 tłuszcze (g): 76.7 węglowodany ogółem (g): 282.3 błonnik (g):34.5 sód (mg): 2650.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 33.0 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 32.5 % energii z węglowodanów: 50.0

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 29.11 2023r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Pomidorki koktajlowe 45g, ok. 4 szt. Roszponka 20g Pomarańcza 100g Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7	Kasza kukurydziana na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Roszponka 20g Koktajl mleczno - owocowy 150 ml – 1 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Kasza kukurydziana na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny wieprzowej 30g – 1,6,7 Pasta z jajka gotowanego na miękko, sztuka – 3 Koktajl mleczno - owocowy 150g – 1 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Pomidorki koktajlowe 45g, ok. 4 szt. Roszponka 20g Pomarańcza 100g Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna 170g – 1, Gulasz z mięsa drobiowego (100g) z warzywami korzeniowymi (70g) – 1,9 Buraczki na winno 100g – 10 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna 170g – 1, Gulasz z mięsa drobiowego (100g) z warzywami korzeniowymi (70g) – 1,9 Buraczki gotowane puree 100g – 10 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana rozklejana, 170g – 1, Gulasz z mięsa drobiowego (100g) z warzywami korzeniowymi (70g) – 1,9 Buraczki gotowane puree 100g – 10 Kompot 200ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana al dente 170g – 1, Gulasz z mięsa drobiowego (100g) z warzywami korzeniowymi (70g) – 1,9 Buraczki na winno 100g – 10 Kompot bez cukru 200ml

	kolacja	Pieczyno mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7 Serek Bieluch z ziołami 50g – 7 Pomidor 50g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7 Serek Bieluch z ziołami 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Pieczyno pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7 Serek Bieluch z ziołami 50g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml	Pieczyno razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7 Serek Bieluch z ziołami 50g – 7 Pomidor 50g Sałata masłowa 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z pestkami dyni 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2252.8 białko (g): 93.0 tłuszcze (g): 58.6 węglowodany ogółem (g): 356.9 błonnik (g):38.5 sód (mg): 2293.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.3 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów: 59.6	Energia (kcal): 2297.4 białko (g): 99.9 tłuszcze (g): 58.7 węglowodany ogółem (g): 354.3 błonnik (g):24.2 sód (mg): 2408.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.2 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 22.9 % energii z węglowodanów: 59.5	Energia (kcal): 2290.0 białko (g): 99.2 tłuszcze (g): 58.6 węglowodany ogółem (g): 353.0 błonnik (g):24.1 sód (mg): 2408.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.2 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 23.0 % energii z węglowodanów: 59.6	Energia (kcal): 2181.2 białko (g): 94.1 tłuszcze (g): 60.3 węglowodany ogółem (g): 334.9 błonnik (g):39.7 sód (mg): 2453.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 17.6 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 57.4

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 30.11 2023r.	śniadanie	Zacierka na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Paprykarz 30g - 4 Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 20g Kiwi, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7	Zacierka na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy 150ml -7 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Zacierka na mleku 250ml, przecierana/ jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy 150g -7 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Paprykarz 30g - 4 Ogórek świeży 50g Rzodkiewka 20g Kiwi, sztuka Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa selerowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż z jabłkami (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Kompot 200ml	Zupa selerowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż z jabłkami (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Kompot 200ml	Krem z selera i ziemniaków z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml, – 9 Ryż gotowany rozklejany z musem jabłkowym (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 Kompot 200ml	Zupa selerowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż brązowy gotowany al dente z jabłkami (350g) i sosem jogurtowo-waniliowym (80g) – 1,7 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 (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula,	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 Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Pasta jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10

	jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml			Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2216.6 białko (g): 69.5 tłuszcze (g): 63.1 węglowodany ogółem (g): 357.9 błonnik (g):31.8 sód (mg): 1980.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.3 % energii z białka: 12.8 % energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2262.3 białko (g): 76.2 tłuszcze (g): 62.8 węglowodany ogółem (g): 355.3 błonnik (g):27.0 sód (mg): 2101.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.2 % energii z białka: 13.4 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 61.6	Energia (kcal): 2262.3 białko (g): 76.2 tłuszcze (g): 62.8 węglowodany ogółem (g): 355.3 błonnik (g):27.0 sód (mg): 2101.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.2 % energii z białka: 13.4 % energii z tłuszczu: 25.0 % energii z węglowodanów: 61.6	Energia (kcal): 2129.5 białko (g): 68.4 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 335.5 błonnik (g):33.7 sód (mg): 2122.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.0 % energii z białka: 13.0 % energii z tłuszczu: 27.3 % energii z węglowodanów: 59.7

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 01.12 2023r.	śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek topiony 50g – 7 Pomidor 50g Rukola 20g Banan, mała sztuka ok. 80g Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7	Płatki ryżowe na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek homogenizowany naturalny 50g – 7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Banan, mała sztuka ok. 80g Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Płatki ryżowe na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny wieprzowej 30g – 1,6,7 Serek homogenizowany naturalny 50g – 7 Mus bananowy (z banana, sztuka ok. 80g) Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina wieprzowa 30g – 1,6,7 Serek topiony 50g – 7 Pomidor 50g Rukola 20g Jabłko, sztuka 100g Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 100g, Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Marchew gotowana oprószana 100g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z koperkiem 5g Pulpet rybny gotowany 100g -1,4 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g Kompot 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą 100g, Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7

	<p>Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g – 3 Rzodkiewka 20g Sałata strzępiasta 15g Herbata 250ml</p>	<p>Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 30g – 3 Pomidor bez skórki 50g Sałata strzępiasta 15g Herbata 250ml</p>	<p>Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Pasta z białka jaja z koperkiem 30g – 3 Mus dyniowy na ciepło 70g Herbata 250ml</p>	<p>Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g – 3 Rzodkiewka 20g Sałata strzępiasta 15g Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1, 7</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2078.7 białko (g): 86.6 tłuszcze (g): 64.1 węglowodany ogółem (g): 302.7 błonnik (g):31.3 sód (mg): 2407.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.4 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 27.9 % energii z węglowodanów: 55.1</p>	<p>Energia (kcal): 2119.9 białko (g): 90.9 tłuszcze (g): 61.5 węglowodany ogółem (g): 309.2 błonnik (g):20.5 sód (mg): 2053.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.5 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 26.0 % energii z węglowodanów: 56.7</p>	<p>Energia (kcal): 2147.7 białko (g): 82.1 tłuszcze (g): 63.7 węglowodany ogółem (g): 321.1 błonnik (g):22.7 sód (mg): 2059.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9 % energii z białka: 15.5 % energii z tłuszczu: 26.6 % energii z węglowodanów: 57.9</p>	<p>Energia (kcal): 2046.7 białko (g): 86.1 tłuszcze (g): 71.2 węglowodany ogółem (g): 280.0 błonnik (g): 31.7 sód (mg): 2579.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.2 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 31.4 % energii z węglowodanów: 51.5</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 02.12 2023r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Serek wiejski twarogowy ziarnisty 100g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Pomidor 50g Roszponka 20g Mandarynka, sztuka 65g Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7	Płatki owsiane na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Serek wiejski twarogowy ziarnisty 100g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Mandarynka, sztuka 65g Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (50g) i pomidora bez skórki (50g) Dżem niskosłodzony 20g Mus jabłkowy 70g Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1,6,7 Serek wiejski twarogowy ziarnisty 100g – 7 Pomidor 50g Roszponka 20g Mandarynka, sztuka 65g Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (200g) z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym (100g) -1 Surówka z selera z jabłkiem, kukurydzą i olejem 100g- 9 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (200g) z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym (100g) -1 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g - 9 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym, miksowane (100g) -1 Pure z gotowanego selera z jabłkiem i olejem 100g - 9 Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (200g) z sosem bolońskim (80g) i mięsem wieprzowym rozdrobnionym (100g) -1 Surówka z selera z jabłkiem, kukurydzą i olejem 100g- 9 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7

		Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Twarożek z ziołami 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Sałata 15g Herbata 250ml Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Twarożek z ziołami 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 5g Herbata 250ml	Pasta z gotowanego mięsa drobiowego z warzywami – 1,6,7,9 Twarożek z ziołami, miksowany 30g – 7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml	Ketchup łagodny 15g Twarożek z ziołami 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 15g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2263.9 białko (g): 99.6 tłuszcze (g): 72.2 węglowodany ogółem (g): 321.8 błonnik (g):35.6 sód (mg): 2652.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4 % energii z białka: 18.0 % energii z tłuszczu: 28.9 % energii z węglowodanów: 53.1	Energia (kcal): 2314.2 białko (g): 104.2 tłuszcze (g): 70.4 węglowodany ogółem (g): 328.3 błonnik (g): 23.9 sód (mg): 2301.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.2 % energii z białka: 18.2 % energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów: 54.4	Energia (kcal): 2189.7 białko (g): 100.1 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 344.2 błonnik (g):28.2 sód (mg): 2603.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 18.6 % energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 60.0	Energia (kcal): 2173.6 białko (g): 101.5 tłuszcze (g): 71.2 węglowodany ogółem (g): 301.9 błonnik (g):39.2 sód (mg): 2804.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.5 % energii z białka: 19.1 % energii z tłuszczu: 29.6 % energii z węglowodanów: 51.3

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 03.12 2023r.	śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego, warzyw korzeniowych i fasoli pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,9 Ser żółty 30g – 7 Sałata lodowa 15g Ogórek świeży 50g Jabłko, sztuka 100g Kawa zbożowa Inka na mleku -1,7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 50g – 1,9 Serek fromage z bazylią 30g – 7 Sałata lodowa 15g Jabłko pieczone, sztuka 100g Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 250ml / jogurt owocowy – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 50g, miksowany – 1,9 Serek fromage z bazylią, miksowany 30g – 7 Koktajl mleczno – owocowy 150g - 1 Kawa zbożowa Inka na mleku - 1,7</p>	<p>Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Paszтет z mięsa drobiowego, warzyw korzeniowych i fasoli pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,9 Ser żółty 30g – 7 Sałata lodowa 15g Ogórek świeży 50g Jabłko, sztuka 100g Kawa zbożowa Inka na mleku bez cukru -1,7</p>
	obiad	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ryż gotowany 170g - 1 Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g Kompot 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ryż gotowany 170g - 1 Potrawka z kurczaka (100g) z koperkiem i marchewką (50g) Buraczki puree na ciepło 100g Kompot 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ryż gotowany rozklejany 170g - 1 Potrawka z kurczaka (100g) z koperkiem i marchewką (50g), miksowana Buraczki puree na ciepło 100g Kompot 200ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ryż brązowy gotowany al dente 170g - 1 Potrawka z kurczaka (100g) z groszkiem i marchewką (50g) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem słonecznikowym 100g Kompot bez cukru 200ml</p>

kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka - 3 Marchew súpki 70g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka - 3 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 15g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1,6,7 Pasta z jajka gotowanego na miękko z koperkiem 50g – 3 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Pomidor 50g Sałata masłowa 15g Herbata bez cukru 250ml
II kolacja				Maślanka naturalna 150g z pestkami dyni 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2211.7 białko (g): 91.8 tłuszcze (g): 72.7 węglowodany ogółem (g): 313.8 błonnik (g):32.8 sód (mg): 2382.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 53.2	Energia (kcal): 2288.2 białko (g): 94.6 tłuszcze (g): 73.6 węglowodany ogółem (g): 321.2 błonnik (g):19.9 sód (mg): 2415.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.4 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 28.9 % energii z węglowodanów: 54.4	Energia (kcal): 2284.7 białko (g): 98.7 tłuszcze (g): 75.3 węglowodany ogółem (g): 311.8 błonnik (g):18.6 sód (mg): 2838.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 29.6 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 29.6 % energii z węglowodanów: 52.9	Energia (kcal): 2185.4 białko (g): 91.7 tłuszcze (g): 72.0 węglowodany ogółem (g): 311.5 błonnik (g):38.8 sód (mg): 2452.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.1 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 53.1

Lubin, dn. 23.11.2023r.

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 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