

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 11.03. 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajo gotowane, sztuka-3 Ogórek świeży 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Kasza manna na mleku 300ml -7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Jajo gotowane na miękko, sztuka-3 Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Kasza manna na mleku 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pasta z jajo gotowanego na miękko i pomidora bez skórki (50g) – 3,7 Mus jabłkowy z bananem 100g Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Jajo gotowane, sztuka-3 Ogórek świeży 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml II śniadanie: jabłko, sztuka
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Ryż z jabłkami i cynamonem (350g) z sosem jogurtowo-waniliowym (100ml) – 7, Surówka z marchwi i selera z olejem– 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Ryż z jabłkami i cynamonem (350g) z sosem jogurtowo-waniliowym (100ml) – 7, Surówka z marchwi i selera z olejem– 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną, przecierana – 250ml – 9 Ryż gotowany rozklejany z musiem jabłkowym i cynamonem (350g) z sosem jogurtowo-waniliowym (100ml) – 7, Sok karotka 200ml Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Ryż brązowy z jabłkami i cynamonem (350g) z sosem jogurtowo-waniliowym b/c (100ml) – 7, Surówka z marchwi i selera z olejem– 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g -7 Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7 Pasta z sera twarogowego krajanka z jogurtem, miksowana 30g - 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g-1,6,7 Ser twarogowy krajanka 30g -7 Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml

	Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml		Mus marchewkowo-dyniowy 100g Herbata z/c 250ml Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą-1,7	
II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2313.4 białko (g):64.0 tłuszcze (g): 67.7 węglowodany ogółem (g): 381.6 błonnik (g):38.5 sód (mg): 1791.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.4 % energii z białka: 11.5 % energii z tłuszczu: 26.5 % energii z węglowodanów: 62.0	Energia (kcal): 2286.0 białko (g):70.3 tłuszcze (g): 58.4 węglowodany ogółem (g): 383.6 błonnik (g):27.4 sód (mg): 1644.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.7 % energii z białka: 12.5 % energii z tłuszczu: 23.1 % energii z węglowodanów: 64.4	Energia (kcal): 2303.7 białko (g):69.2 tłuszcze (g): 59.3 węglowodany ogółem (g): 385.7 błonnik (g):25.4 sód (mg): 1639.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 12.2 % energii z tłuszczu: 23.2 % energii z węglowodanów:64.6	Energia (kcal):2154.3 białko (g):58.4 tłuszcze (g): 63.7 węglowodany ogółem (g):355.7 błonnik (g):43.2 sód (mg): 1839.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.5 % energii z białka: 11.3 % energii z tłuszczu: 27.0 % energii z węglowodanów:61.7

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 12.03. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml -1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie z warzywami 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g - 7 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie z warzywami 20g – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z koperkiem 30g – 7 Sałatka z pomidorów bez skórki z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 50g - 7 Herbata z/c (5g) 250ml	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml- 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g -7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g i pomidora bez skórki 50g, miksowana -1,6,7 Pasta z serka kanapkowego Bieruńskiego 30g z koperkiem, miksowana – 7 Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie z warzywami 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g - 7 Papryka świeża 50g Sałata lodowa 20g Herbata b/c 250ml II śniadanie: mandarynka, sztuka
	obiad	Brokułowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy panierowany, smażony 100g -1,3, Buraczki gotowane tarte z jabłkiem, cebula i olejem 100g – 7, Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądzynek) z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3 Puree z gotowanego buraczka z olejem – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądzynek) z ziemniakami, na wywarze drobiowym, przecierana – 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Filet drobiowy gotowany, miksowany 100g – 1,3 Puree z gotowanego buraczka z olejem – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet drobiowy panierowany, smażony 100g -1,3, Buraczki gotowane tarte z jabłkiem, cebula i olejem 100g – 7, Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno (20g) – jarzynowa	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno (20g) – jarzynowa	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7

	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>(30g), łącznie 50g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>(30g), łącznie 50g, miksowana – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy), miksowana 100g – 3,7,9, 10 Herbata z/c (5g) 250 ml</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną- 7</p>	<p>Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2102,3 białko (g): 83.5 tłuszcze (g): 68.0 węglowodany ogółem (g): 306.2 błonnik (g):33.4 sód (mg): 1859.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.4 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 29.2 % energii z węglowodanów: 54.4</p>	<p>Energia (kcal):2065.1 białko (g): 84.3 tłuszcze (g): 63.7 węglowodany ogółem (g): 298.7 błonnik (g):19.1 sód (mg): 1905.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.0 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów:55.7</p>	<p>Energia (kcal): 2235.6 białko (g): 82.8 tłuszcze (g): 59.6 węglowodany ogółem (g):353.5 błonnik (g):22.0 sód (mg): 1785.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.3 % energii z białka: 15.0 % energii z tłuszczu: 24.0 % energii z węglowodanów:61.0</p>	<p>Energia (kcal): 2065.4 białko (g): 81.5 tłuszcze (g): 66.7 węglowodany ogółem (g):304,5 błonnik (g): 39.9 sód (mg): 1962,9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.9 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 29.2 % energii z węglowodanów:54.5</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 13.03 2024r.	śniadanie	Makaron na mleku 250ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1, Pieczywo razowe 30g - 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka z indyka, prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g - 1,3,7,9 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Makaron na mleku 250ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka z indyka, prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g -1,3,7,9 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Makaron na mleku 250ml, miksowany- 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Pasta z szynki z indyka prasowanej (20g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g-1,3,7,9 Mus z dyni, marchwi i prażonego jabłka 100g Herbata z/c (5g) 250 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Szynka z indyka, prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g -1,3,7,9 Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Rukola 20g Herbata b/c (5g) 250 ml II śniadanie : jabłko, sztuka
	obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 200g Gołąbki bez zawijania z ryżem, mięsem mielonym wieprzowym, kapustą, sztuka (120g) Sos pomidorowy 80ml -7 Surówka z selera z porem i jabłkiem z olejem 100g -9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Risotto z ryżu (170g), mięsa mielonego drobiowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g) -9 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g -9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierany 250ml – 1,9 Risotto z ryżu (170g), mięsa mielonego drobiowego (100g) i warzyw korzeniowych, miksowane (80g) -9, Sos biały ziołowy 80ml – 1,9 Szpinak gotowany puree z dodatkiem słodkiej śmietanki (10g) – 100g – 7, Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 200g Gołąbki bez zawijania z ryżem brązowym pełnoziarnistym, mięsem mielonym wieprzowym kapustą, sztuka (120g) Sos pomidorowy 80ml -7 Surówka z selera z porem i jabłkiem z olejem 100g -9 Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 250 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Serek wiejski z natką pietruszki 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 100g – 1,6,7 Serek wiejski z natką pietruszki, miksowany 30g – 7 Sok warzywny 200ml Herbata z/c (5g) 200 ml</p> <p>Z P-O* Kasza kukurydziana gotowana na mleku, 250ml -1, 7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 100g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2048,4 białko (g):80.3 tłuszcze (g): 53.8 węglowodany ogółem (g): 328.2 błonnik (g):34.6 sód (mg): 2357.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.3 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 23.8 % energii z węglowodanów: 60.0</p>	<p>Energia (kcal): 2132.8 białko (g):88.0 tłuszcze (g): 62.1 węglowodany ogółem (g): 317.7 błonnik (g):22.8 sód (mg): 2754.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.6 % energii z białka: 16.9 % energii z tłuszczu: 26.3 % energii z węglowodanów:56.8</p>	<p>Energia (kcal): 2221.3 białko (g):90.4 tłuszcze (g): 60.8 węglowodany ogółem (g): 341.9 błonnik (g):25.8 sód (mg): 3268.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.6 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 24.7 % energii z węglowodanów:58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2023.8 białko (g):77.6 tłuszcze (g): 56.0 węglowodany ogółem (g):324.8 błonnik (g): 46,2 sód (mg): 2460.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.4 % energii z białka: 15.9 % energii z tłuszczu: 25.1 % energii z węglowodanów:59.0</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 14.03. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7, Papryka świeża 50g Mix sałat 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica na parze 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Pomidor bez skórki 50g Mix sałat 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane -1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica na parze 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Koktajl mleczno – owocowy 150ml Herbata z/c (5g) 250 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7, Papryka świeża 50g Mix sałat 20g Herbata b/c 250 ml II śniadanie: mandarynka, sztuka
	obiad	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego duszonego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Jabłko, sztuka Kompot z/c (5g) 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego duszonego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Jabłko pieczone, sztuka Kompot z/c (5g) 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree (250g) Mięso wieprzowe duszone (100g) z sosem bolońskim z warzywami (80g), miksowane – 1,7,9 Puree z pieczonego jabłka 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami i zieleciną na wywarze drobiowym 250ml – 9 Makaron z pszenicy durum/pełnoziarnisty, gotowany al dente (170g) z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego duszonego (100g) i warzyw (80g) – 1,7,9 Jabłko, sztuka Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g –	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7

	Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Serek wiejski 30g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Serek wiejski 30g – 7 Sałatka z pomidora bez skórki z natką pietruszki i olejem 70g Herbata z/c (5g) 200 ml	1,6,7 Pasta z serka wiejskiego (30g) z pomidorem bez skórki (50g) Herbata z/c (5g) 200 ml Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi, przecierana - 7	Serek wiejski 30g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml
II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2315.7 białko (g): 116.1 tłuszcze (g): 66.1 węglowodany ogółem (g): 332.5 błonnik (g): 33.9 sód (mg): 3000.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.9 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 54.0	Energia (kcal): 2258.5 białko (g): 106.8 tłuszcze (g): 62.1 węglowodany ogółem (g): 320.1 błonnik (g):20.3 sód (mg): 3004.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.0 % energii z białka:20.1 % energii z tłuszczu: 24.6 % energii z węglowodanów:54.7	Energia (kcal): 2317.0 białko (g): 98.1 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 326.8 błonnik (g):20.7 sód (mg): 3046.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.2 % energii z białka: 20.7 % energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów:54.5	Energia (kcal): 2017.4 białko (g):85.9 tłuszcze (g): 61.5 węglowodany ogółem (g):300.0 błonnik (g):38.6 sód (mg): 2388.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):18.1 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów:55.2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 15.03 2024r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj 30g – 1,4,7, Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,3,7,9 Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj gotowanych na miękko 30g – 1,4,7 Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,3,7,9 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Zacierka na mleku przecierana 300ml - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj gotowanych na miękko, miksowana 30g – 1,4,7 Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym, miksowany 50g – 1,3,7,9 Sok pomidorowy 200 ml Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jaj 30g – 1,4,7, Paszтет drobiowy z bazylią zapiekany w piecu konwekcyjno-parowym 50g – 1,3,7,9 Ogórek kiszony 50 g Roszponka 20g Herbata b/c 200 ml II śniadanie: kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, sałatą i pastą z wędliny i zieloną pietruszką 35/5/10/20g-1,6,7
	obiad	Pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony w piecu konwekcyjno – parowym – 1,3,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony w piecu konwekcyjno – parowym – 1,3,4,9 Surówka z marchwi i selera, tarta drobno z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana, przecierana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki puree 250g Filet rybny (100g) gotowany, miksowany – 1,3,4,7 Sos jarzynowy (80g) – 1,7,9 Puree z gotowanej marchwi z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony w piecu konwekcyjno – parowym – 1,3,4,9 Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera białego krajanka 30g z pomidorem bez skórki 50g -7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Herbata z/c (5g) 200 ml Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą-1,7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Ser biały krajanka 30g – 7 Wędlina drobiowa 20g Pasta z buraka pieczonego z olejem 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2203.2 białko (g):92.9 tłuszcze (g): 69.4 węglowodany ogółem (g): 318.7 błonnik (g):32.9 sód (mg): 2515.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.4 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 54.2	Energia (kcal): 2281,8 białko (g):97.0 tłuszcze (g): 67.7 węglowodany ogółem (g): 332.6 błonnik (g):21.5 sód (mg): 2385.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 26.6 % energii z węglowodanów:56.6	Energia (kcal): 2224.1 białko (g):96.3 tłuszcze (g): 65.7 węglowodany ogółem (g): 323.3 błonnik (g):21.3 sód (mg): 2747.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.2 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 26.5 % energii z węglowodanów:55.9	Energia (kcal): 20174.9 białko (g):93.8 tłuszcze (g): 70.8 węglowodany ogółem (g):309.9 błonnik (g):38.9 sód (mg): 2934.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.0 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów:52.7	

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 16.03 2024r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby wędzonej 30g – 1,3,4,9 Polędwiczanka 20g – 1,6,7 Ogórek konserwowy 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby gotowanej 30g – 1,3,4,9 Polędwiczanka 20g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Płatki pszenne na mleku, przecierane 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby gotowanej 30g – 1,3,4,9 Pasta z polędwiczanki 20g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7 Mus z prażonego jabłka bez skórki 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera i ryby wędzonej 30g – 1,3,4,9 Polędwiczanka 20g – 1,6,7 Ogórek konserwowy 50g Rukola 20g Herbata b/c (5g) 200 ml II śniadanie: kisiel b/c 200ml-1
	obiad	Barszcz czerwony z fasolą Jaś na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Makaron (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną cebulką (30g -1,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Makaron (170g) z serem twarogowym (50g)- 1,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony na wywarze drobiowym z zieleniną, miksowany 250ml – Makaron (170g) z serem twarogowym na słodko (50g) miksowany Sos jogurtowy (80ml) – 7 Sok karotka 200ml Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą Jaś na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 9 Makaron (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną cebulką (30g -1,7 Surówka z marchwi i jabłka 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowo - twarogowa 50g – 7 Ser żółty 20g - 7 Ogórek świeży 50g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek śmietankowy, kanapkowy z koperkiem – 30g -7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml -9	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serka śmietankowego z koperkiem, miksowana 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml - 9	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowo-twarogowa 50g – 7 Ser żółty 32g - 7 Ogórek świeży 50g Sałata lodowa 20g

	Salata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Salata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Herbata z/c (5g) 200 ml Z P-O* kasza manna na mleku 250ml-1,7	Herbata b/c 200 ml
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z otrębami 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2121.9 białko (g):85.7 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g): 325.4 błonnik (g):33.5 sód (mg): 2257.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.4 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 26.2 % energii z węglowodanów: 57.3	Energia (kcal): 2143.3 białko (g):84.6 tłuszcze (g): 53.0 węglowodany ogółem (g): 344.1 błonnik (g):22.6 sód (mg): 2251.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.8 % energii z białka: 15.9 % energii z tłuszczu: 22.3 % energii z węglowodanów:61.8	Energia (kcal): 2283.3 białko (g):86.4 tłuszcze (g): 53,1 węglowodany ogółem (g): 376.6 błonnik (g):21.8 sód (mg): 2261.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.7 % energii z białka: 15.2 % energii z tłuszczu: 20.9 % energii z węglowodanów: 63.9	Energia (kcal): 2061.6 białko (g):85.3 tłuszcze (g): 57.7 węglowodany ogółem (g):324.1 błonnik (g):44.0 sód (mg): 2351.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.3 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 25.2 % energii z węglowodanów:57.8

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 17.03. 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek topiony 30g -7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7, Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek fromage z natką pietruszki 30g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7, Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z serka fromage z natką pietruszki, miksowana 30g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g z pomidorem bez skórki 50g – 1,6,7, Mus z marchewki i jabłka 100g Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek topiony 30g -7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7, Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata b/c 200 ml II śniadanie: budyń na mleku b/c 200 ml-1,7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony tradycyjny, smażony 100g – 1,3 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Schab gotowany (100g) w sosie pietruszkowym (80g) -1,7 Puree ze szpinaku 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Schab gotowany, miksowany (100g) w sosie pietruszkowym (80g) -1,7 Puree ze szpinaku 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony tradycyjny, smażony 100g – 1,3 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g - 1 Pasta z wędliny drobiowej 20g –	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7

	Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g – 1,3,4,6,7 Serek fromage z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g – 7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Serek fromage z koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	1,6,7 Pasta z serka fromage z koperkiem, miksowana 30g -7 Sok pomidorowy 200ml Herbata z/c (5g) 200 ml Z P-O* płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml-1,7	Paprykarz 20g – 1,3,4,6,7 Serek fromage z rzodkiewką i szczypiorkiem 30g – 7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 200 ml
II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2149.6 białko (g):79.5 tłuszcze (g): 72.7 węglowodany ogółem (g): 311.9 błonnik (g):33.1 sód (mg): 2159.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.5 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 54.2	Energia (kcal): 2031.4 białko (g):98.0 tłuszcze (g): 49.6 węglowodany ogółem (g): 309.0 błonnik (g):20.8 sód (mg): 2350.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0 % energii z białka: 19.6 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów:58.3	Energia (kcal): 2101.4 białko (g): 99.1 tłuszcze (g): 49.7 węglowodany ogółem (g): 326.0 błonnik (g):22.6 sód (mg): 2406.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0 % energii z białka: 19.2 % energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 59.4	Energia (kcal): 2212.4 białko (g):84.9 tłuszcze (g): 74.1 węglowodany ogółem (g):320.9 błonnik (g):36.4 sód (mg): 2346.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):24.2 % energii z białka: 15.9 % energii z tłuszczu: 30.0 % energii z węglowodanów:54.1

Lubin, dn. 07.03.2024r

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

*Posiłek dodatkowy na oddziale Zakładu Pielęgnacyjno - Opiekuńczego jest wydawany w porozumieniu z personelem oddziału – w miarę potrzeb pacjentów.