

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 25.03. 2024r.	śniadanie	<p>Kasza manna na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g),</p> <p>Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g)</p> <p>Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1,6,7</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>sałata 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Jabłko,sztuka</p>
	obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9</p> <p>Makaron pszenny gotowany (170g) ze szpinakiem (100g), czosnkiem i serem twarogowym (50g) – 1, 7</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchewką i olejem – 100g</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9</p> <p>Makaron pszenny gotowany (170g) ze szpinakiem (100g) i serem twarogowym (50g) – 1, 7</p> <p>Surówka z selera i marchwi z jabłkiem i olejem 100g - 9</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9</p> <p>Ziemniaki puree 250g</p> <p>Puree z gotowanego szpinaku z serem twarogowym 150g – 7</p> <p>Puree z marchwi gotowanej i selera gotowanego 100g - 9</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9</p> <p>Makaron pszenny pełnoziarnisty gotowany al dente (170g) ze szpinakiem (100g), czosnkiem i serem twarogowym (50g) – 1, 7</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem – 100</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g) Hummus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Twaróg z jogurtem i szczypiorem 30g – 7 Hummus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2054.0 białko (g): 76.2 tłuszcze (g): 67,4 węglowodany ogółem (g): 302.0 błonnik (g): 31.4 sód (mg): 1913.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.1 % energii z białka: 15.4 %energii z tłuszczu: 29.7 % energii z węglowodanów: 54.9</p>	<p>Energia (kcal): 2109.0 białko (g): 78.8 tłuszcze (g): 60.3 węglowodany ogółem (g): 323.6 błonnik (g): 20.7 sód (mg): 1885.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.9 % energii z białka: 15.2 %energii z tłuszczu: 25.8 % energii z węglowodanów: 59.0</p>	<p>Energia (kcal): 2028.0 białko (g): 74.4 tłuszcze (g): 56.7 węglowodany ogółem (g): 318.7 błonnik (g): 26.9 sód (mg): 2298.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.5 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów: 59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2040.1 białko (g): 70.7 tłuszcze (g): 68.9 węglowodany ogółem (g): 302.5 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 1959.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.6 % energii z białka: 14.4 %energii z tłuszczu: 30.6 % energii z węglowodanów: 54.9</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 26.03. 2024	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane, sztuka, -3 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa –20g 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka - 3 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1,6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z koperkiem i pomidorem (30g), miksowana – 3,7 Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane na twardo, sztuka - 3 Papryka świeża 50g Sałata masłowa Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Mandarynka
	obiad	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego 100g -9 Buraczki z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Krem z marchwi i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego 100g -9 Buraczki z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Krem z marchwi i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego, miksowany 100g, -9 Puree z buraczków z olejem– 100g Kompot z/c 200ml	Kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet z mięsa drobiowo-wieprzowego 100g -9 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1,3,4,7,9, Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Ser biały krajanka 30g – 7 Sałata masłowa 20g Sok warzywny 200 ml -9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2048.7 białko (g): 76.2 tłuszcze (g): 78.2 węglowodany ogółem (g): 275.4 błonnik (g): 28.1 sód (mg): 2579.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):23.4 % energii z białka: 15.4 %energii z tłuszczu: 34.4 % energii z węglowodanów: 50.4</p>	<p>Energia (kcal): 2088.5 białko (g): 82.9 tłuszcze (g): 70.9 węglowodany ogółem (g):289.0 błonnik (g): 18.8 sód (mg): 2478.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 16.0 %energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 53.5</p>	<p>Energia (kcal): 2163.4 białko (g): 84.3 tłuszcze (g): 71.1 węglowodany ogółem (g): 307.1 błonnik (g): 20.0 sód (mg): 2495.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 29.4 % energii z węglowodanów: 54.8</p>	<p>Energia (kcal): 2140.8 białko (g): 73.4 tłuszcze (g): 77.3 węglowodany ogółem (g): 308.1 błonnik (g): 39.5 sód (mg): 2705.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.7 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 32.6 % energii z węglowodanów: 53.2</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 27.03 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1, Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g -7 Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1,6,7 Mix sałat 20g Jabłko pieczone Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1,6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Serek topiony 30g - 7 Papryka 50g Mix sałat 20g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko,sztuka
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Bitka wieprzowa (100g) z prażoną cebulą w sosie pieczeniowym (80ml) – 1,7, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i olejem 100g	Barszcz czerwony z ziemniakami, fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Bitka wieprzowa (100g) w sosie białym z ziołami (80ml) – 1,7 Jarzynka z wody 100g - 9 Kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana, 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Bitka wieprzowa (100g) w sosie białym z ziołami (80ml), miksowana – 1,7 Puree z jarzynki z wody 100g- 9 Kompot z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, fasolką szparagową i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Bitka wieprzowa (100g) z prażoną cebulą w sosie pieczeniowym (80ml) – 1,7, Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem i olejem 100g

	Kompot z/c 200 ml			Kompot b/c 200ml
kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Burak gotowany plastry z rukolą, oliwą, posypką z sera twarogowego i nasionami słonecznika 50g – 7,8,11 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g – 9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta mięsno – jarzynowa 50g – 9 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7 Pasta serowa z ziołami 30g - 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2147.5 białko (g): 78.5 tłuszcze (g): 73.8 węglowodany ogółem (g): 308.4 błonnik (g): 32.3 sód (mg): 2003.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 31.0 % energii z węglowodanów: 53.9</p>	<p>Energia (kcal): 2166.0 białko (g): 83.0 tłuszcze (g): 71.9 węglowodany ogółem (g):306.1 błonnik (g): 19.2 sód (mg): 2074.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 54.7</p>	<p>Energia (kcal): 2267.9 białko (g): 85.7 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g): 340.0 błonnik (g): 21.8 sód (mg): 2525.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.5 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 57.9</p>	<p>Energia (kcal): 2068.2 białko (g): 73.1 tłuszcze (g): 72.5 węglowodany ogółem (g): 299.0 błonnik (g): 37.9 sód (mg): 2048.3 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.8 % energii z białka: 14.6 %energii z tłuszczu: 31.6 % energii z węglowodanów: 53.8</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 28.03. 2024r.	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g -1,6,7 Dżem niskosłodzony 20g, Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g -1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g - 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią 30g - 7 Sałata masłowa 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej (20g) pomidorem b/s (30g) -1,6,7 Pasta z serka kanapkowego Bieruńskiego z zielenią 30g - 7 Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Szynka konserwowa 20g - 1,6,7 Paprykarz 30g – 1,3,4,7,9 Papryka świeża 50g, Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Mandarynka ,sztuka</p>
	obiad	<p>Pomidorowa z makaronem i zielenią, zabelana 250ml – 1,7,9 Placki ziemniaczane (350g) z jogurtem naturalnym 30g -1,3,7 Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem i zielenią, zabelana 250ml – 1,7,9 Ryż z jabłkami i cynamonem 300g Sos jogurtowo-waniliowy 80ml - 7 Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem i zielenią, zabelana, przecierana 250ml – 1,7,9 Ryż gotowany, rozklejany, przecierany (170g), z musem z gotowanego jabłka z cynamonem (130g) Sos jogurtowo-waniliowy 80ml - 7 Sok karotka 200ml Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym gotowanym al dente i zielenią, zabelana 250ml – 1,7,9 Ryż pełnoziarnisty gotowany al dente z jabłkami i cynamonem 300g Sos jogurtowo-waniliowy 80ml - 7 Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryż, tuńczyk w wodzie, marchew, jajo gotowane na miękko, jogurt naturalny/zioła,przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryż, tuńczyk w wodzie, marchew, jajo gotowane na miękko, jogurt naturalny/zioła,przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryż, tuńczyk w wodzie, marchew, jajo gotowane na miękko, jogurt naturalny/zioła,przyprawy, zmiksovana 100g 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z ryżem zmiksovana, 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryż pełnoziarnisty gotowany al dente, tuńczyk w wodzie, papryka, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1,7</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2178.1 białko (g): 63.6 tłuszcze (g): 74.6 węglowodany ogółem (g): 329.0 błonnik (g): 34.7 sód (mg): 2031.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.7 % energii z białka: 12.0 %energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 57.6</p>	<p>Energia (kcal): 2174.7 białko (g): 69.0 tłuszcze (g): 53.2 węglowodany ogółem (g): 368.0 błonnik (g): 23.5 sód (mg): 1893.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.6 % energii z białka: 12.7 %energii z tłuszczu: 21.9 % energii z węglowodanów: 65.4</p>	<p>Energia (kcal): 2218.8 białko (g): 72.1 tłuszcze (g): 54.5 węglowodany ogółem (g): 369.3 błonnik (g): 18.4 sód (mg): 1894.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 22.0 % energii z węglowodanów: 65.0</p>	<p>Energia (kcal): 2075.1 białko (g): 57.1 tłuszcze (g): 75.8 węglowodany ogółem (g): 313.0 błonnik (g): 42.3 sód (mg): 2115.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.8 % energii z białka: 11.3 %energii z tłuszczu: 30.1 % energii z węglowodanów: 58.6</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 29.03 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3,7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem 30g – 4,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300 ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z tuńczykiem, miksowana 30g – 4,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mus dyniowy z jabłkiem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 1,6,7 Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g – 3,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/15g-1,6,7
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Brokuł gotowany z wody 100g - 1 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z koperkiem 5g Pulpet rybny duszony w piecu konwekcyjnym, miksowany 100g -1,4 Puree z gotowanego brokuła 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, smażony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1		Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g, Sałata 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek biały krajanka 30g - 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 70g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ketchup łagodny 15g Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Sałata 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2129.8 białko (g): 81.1 tłuszcze (g): 74.5 węglowodany ogółem (g): 299.9 błonnik (g): 31.3 sód (mg): 2679.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):22.8 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 31.5 % energii z węglowodanów: 52.9</p>	<p>Energia (kcal): 2098.0 białko (g): 89.6 tłuszcze (g): 61.4 węglowodany ogółem (g): 307.4 błonnik (g): 21.5 sód (mg): 2096.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.9 % energii z białka: 17.3 %energii z tłuszczu: 26.4 % energii z węglowodanów: 56.3</p>	<p>Energia (kcal): 2195.0 białko (g): 92.0 tłuszcze (g): 61.9 węglowodany ogółem (g): 329.8 błonnik (g): 24.6 sód (mg): 2494.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.0 % energii z białka: 17.1 %energii z tłuszczu: 25.4 % energii z węglowodanów: 57.5</p>	<p>Energia (kcal): 2157.3 białko (g): 74.8 tłuszcze (g): 72.4 węglowodany ogółem (g): 319.9 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2723.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.9 % energii z białka: 14.3 %energii z tłuszczu: 30.3 % energii z węglowodanów: 55.5</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 30.03 2024r.	śniadanie	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Humus z soczewicy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>812 kcal</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki ryżowe na mleku 300ml, przecierany – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) i pomidora bez skórki (30g) Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Humus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Sok warzywny 200ml</p>
	obiad	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (170g)-1, Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym duszonym 100g/80ml-1,3,9, Jabłko, sztuka Kompot z/c 200 ml 7</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron z pszenicy durum (170g)-1, Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym duszonym 100g/80ml-1,3,9 Jabłko pieczone z cynamonem i dżemem, sztuka Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree 250g z sosem boloński z mięsem mielonym wieprzowym duszonym, miksowane 100g/80ml-1,3,9 Puree z jabłka pieczonego bez skórki, z cynamonem 100g Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Makaron pszenny pełnoziarnisty gotowany al dente (170g)-1, Sos boloński z mięsem mielonym wieprzowym duszonym 100g/80ml-1,3,9, Jabłko, sztuka Kompot b/c 200ml</p>
	Kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych 30g - 9</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych 30g - 9</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych</p>

		z mięsa drobiowego i warzyw korzeniowych 30g - 9 Twarożek z bazylią 30g - 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Twarożek z bazylią 30g - 7 Sałata masłowa 20g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Twarożek z bazylią, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g - 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml -7 (* Posiłek dodatkowy)	30g - 9 Twarożek z bazylią 30g - 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2149.2 białko (g): 84.5 tłuszcze (g): 55.9 węglowodany ogółem (g): 346.0 błonnik (g): 37.1 sód (mg): 2122.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.2 % energii z białka: 16.3 %energii z tłuszczu: 23.4 % energii z węglowodanów: 60.3	Energia (kcal): 2215.4 białko (g): 82.6 tłuszcze (g): 53.6 węglowodany ogółem (g): 363.8 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 1869.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.9 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 21.7 % energii z węglowodanów: 63.1	Energia (kcal): 2260.9 białko (g): 83.2 tłuszcze (g): 53.6 węglowodany ogółem (g): 373.7 błonnik (g): 23.1 sód (mg): 1847.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.9 % energii z białka: 14.9 %energii z tłuszczu: 21.3 % energii z węglowodanów: 36.8	Energia (kcal): 2063.8 białko (g): 83.6 tłuszcze (g): 57.1 węglowodany ogółem (g): 327.9 błonnik (g): 45.9 sód (mg): 2376.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.4 % energii z białka: 16.8 %energii z tłuszczu: 24.9 % energii z węglowodanów: 58.3

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 31.03 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim (20ml) – 3,7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Babka piaskowa 50g – 1,3,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-koperkowym (20ml) – 3,7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Roszponka 20g Pomidor b/skórki 50g Babka piaskowa 50g – 1,3,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 miksowana – 3,4,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko, sztuka z sosem jogurtowo-koperkowym (20ml) Pasta z szynki z indyka 20g – 1,6,7 Sok warzywny 200g – 9 Babka piaskowa 50g -1,3,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim (20ml) – 3,7 Szynka z indyka 20g – 1,6,7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Jabłko, sztuka Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Budyń b/c
	obiad	Barszcz biały z ziemniakami, chrzanem i natką pietruszki 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony, tradycyjny, smażony 100g – 1,3, Buraczki tarte z cebulą i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony tradycyjny, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Mięso mielone duszone, miksowane z sosem jarzynowym 100g – 1,7,9 Puree z gotowanego buraka z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami, chrzanem i natką pietruszki 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet mielony, tradycyjny, smażony 100g – 1,3, Ogórek kiszony, sztuka ok. 100g Kompot b/c (5g) 200 ml

kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1,6,7 Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g – 7 Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, przecierana 250ml- 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2316.3 białko (g): 78.1 tłuszcze (g): 76.6 węglowodany ogółem (g): 344.5 błonnik (g): 31.2 sód (mg): 1762.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.6 % energii z białka: 13.9 %energii z tłuszczu: 29.7 % energii z węglowodanów: 56.4</p>	<p>Energia (kcal): 2335.8 białko (g): 82.4 tłuszcze (g): 74.1 węglowodany ogółem (g): 345.0 błonnik (g): 19.1 sód (mg): 1761.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.4 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 57.4</p>	<p>Energia (kcal): 2403.1 białko (g): 84.4 tłuszcze (g): 74.7 węglowodany ogółem (g): 359.8 błonnik (g): 23.0 sód (mg): 2414.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 57.9</p>	<p>Energia (kcal): 2203.5 białko (g): 75.4 tłuszcze (g): 78.5 węglowodany ogółem (g): 316.2 błonnik (g): 35.4 sód (mg): 1864.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.6 % energii z białka: 14.1 %energii z tłuszczu: 30.0 % energii z węglowodanów: 55.9</p>

Lubin, dn. 21.03.2024r.

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 2011 r. 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 Opiekuńczo – Pielęgnacyjnego jest wydawany w porozumieniu z personelem oddziału – w miarę potrzeb pacjentów.