

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 22.04. 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z tuńczykiem i warzywami 30g – 3,4,9 Wędlina wieprzowa 20g- 1,6,7 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 Wędlina wieprzowa 20g- 1,6,7 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 wędliny wieprzowej (20g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7 Mus jabłkowy z bananem 100g Herbata z/c (5g) 250ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z tuńczykiem i warzywami 30g – 3,4,9 Wędlina wieprzowa 20g- 1,6,7 Ogórek świeży 50g Sałata 20g Herbata b/c 250ml II śniadanie: jabłko, sztuka
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Makaron (170g) z warzywami (80g), oliwą i ciecierzycą (40g) – 1,9 Surówka z marchwi i selera z olejem– 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Makaron (170g) z warzywami (80g), oliwą i posypką z sera twarogowego (50g) – 1,7,9 Surówka z marchwi i selera z olejem– 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną, przecierana – 250ml – 9 Makaron (170g) z warzywami (80g), oliwą i posypką z sera twarogowego (50g), miksowane – 1,7,9 Sok karotka 200ml Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną 250ml – 7,9 Makaron razowy gotowany al dente (170g) z warzywami (80g), oliwą i ciecierzycą (40g) – 1,9 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 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	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

	30g -7 Humus z soczewicy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c 250ml		30g - 7 Mus marchewkowo-dyniowy 100g Herbata z/c 250ml Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą-1,7	Herbata b/c 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2111.6 białko (g): 78.5 tłuszcze (g):55.9 węglowodany ogółem (g): 339.7 błonnik (g): 38.1 sód (mg): 1926.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):12.9 % energii z białka: 15.6 % energii z tłuszczu: 24.2 % energii z węglowodanów: 60.2	Energia (kcal): 2022.5 białko (g):78.4 tłuszcze (g): 54.2 węglowodany ogółem (g): 315.4 błonnik (g): 21.3 sód (mg): 2307.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.2 % energii z białka: 15.6 % energii z tłuszczu: 24.2 % energii z węglowodanów: 60.2	Energia (kcal): 2166.4 białko (g):78.8 tłuszcze (g): 54.0 węglowodany ogółem (g): 351.8 błonnik (g):22.4 sód (mg): 1920.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.0 % energii z białka: 14.6 % energii z tłuszczu: 22.4 % energii z węglowodanów:62.9	Energia (kcal):2029.2 białko (g): 76.5 tłuszcze (g): 56.7 węglowodany ogółem (g): 319.7 błonnik (g): 39.0 sód (mg): 2031.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.8 % energii z białka: 15.7 % energii z tłuszczu: 25.5 % energii z węglowodanów: 58.8

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 23.04. 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 Bieroński 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 Bierońskiego 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 łądźek) z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet drobiowy (100g) z sosem białym (80ml) – 1,7 Puree z gotowanego buraczka z olejem – 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Brokułowa (brokuł same różyczki, bez łądźek) z ziemniakami, na wywarze drobiowym, przecierana – 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Pulpet drobiowy (100g) z sosem białym (80ml), miksowany – 1,7 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

	Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	(30g), łącznie 50g – 1,6,7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pomidor b/skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 250 ml	(30g), łącznie 50g, miksowana – 1,6,7 Pasta z wędliny drobiowej 20g i pomidora b/skórki (50g) – 1,6,7 Herbata z/c (5g) 250 ml Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi - 7	Pasta mięsno (20g) – jarzynowa (30g), łącznie 50g – 1,6,7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pomidor 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal):2109.8 białko (g): 81.8 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g): 313.1 błonnik (g): 36.4 sód (mg): 1959.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.1 % energii z białka: 16.1 % energii z tłuszczu: 28.9 % energii z węglowodanów: 55.0	Energia (kcal):2067.1 białko (g): 87.0 tłuszcze (g): 57.7 węglowodany ogółem (g):313.4 błonnik (g): 25.2 sód (mg): 1796.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 17.2 % energii z tłuszczu: 25.1 % energii z węglowodanów: 57.7	Energia (kcal): 2060.7 białko (g): 86.4 tłuszcze (g): 57.7 węglowodany ogółem (g):312.2 błonnik (g):24.6 sód (mg): 1794.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 25.2 % energii z węglowodanów:57.7	Energia (kcal): 2018.5 białko (g): 77.7 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g):297.5 błonnik (g): 39.3 sód (mg): 2102.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):26.7 % energii z białka: % energii z tłuszczu: % energii z węglowodanów:

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 24.04 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 Ogórek zielony 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 Pomidor b/skórki 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 Ogórek zielony 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	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo pszenne 120g	Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>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>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>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>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): 2198.3 białko (g): 87.2 tłuszcze (g): 69.8 węglowodany ogółem (g): 322.3 błonnik (g): 33.3 sód (mg): 3181.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.6 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 28.7 % energii z węglowodanów: 54.9</p>	<p>Energia (kcal): 2201.5 białko (g):89.1 tłuszcze (g):67.7 węglowodany ogółem (g): 319.2 błonnik (g):19.2 sód (mg): 2898.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):21.4 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 27.7 % energii z węglowodanów:56.0</p>	<p>Energia (kcal): 2271.8 białko (g):90.1 tłuszcze (g): 67.9 węglowodany ogółem (g): 336.2 błonnik (g):20.4 sód (mg):2913.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.4 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów:57.1</p>	<p>Energia (kcal): 2085.9 białko (g):84.2 tłuszcze (g): 70.2 węglowodany ogółem (g): 296.8 błonnik (g): 34.2 sód (mg): 3281.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.4 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 30.3 % energii z węglowodanów: 53.1</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 25.04. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml-1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek topiony 30g - 7 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 Serek twarogowy grani z zielenią 30g - 7 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 Serek twarogowy grani z zielenią 30g, miksowany - 7 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 Serek topiony 30g - 7 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 zielenią 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 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g –	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g – 1,6,7 Serek wiejski 30g – 7 Sałatka z pomidora bez skórki z	Pieczywo pszenne 120g Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g – 1,6,7 Pasta z serka wiejskiego (30g) z	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna drobiowa 20g – 1,6,7 Serek wiejski 30g – 7 Ogórek zielony 50g

	1,6,7 Serek wiejski 30g – 7 Ogórek zielony 50g Sałata 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	natką pietruszki i olejem 70g Herbata z/c (5g) 200 ml	pomidorem bez skórki (50g) Herbata z/c (5g) 200 ml Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną - 7	Sałata 20g Herbata b/c 250ml
	II kolacja			Kefir naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2064.7 białko (g): 88.4 tłuszcze (g): 61.8 węglowodany ogółem (g): 306.6 błonnik (g): 31.1 sód (mg): 2647.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.2 % energii z białka: 17.3 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 55.8	Energia (kcal): 2027.7 białko (g): 95.0 tłuszcze (g): 46.7 węglowodany ogółem (g): 318.7 błonnik (g):20.2 sód (mg): 2322.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka:18.7 % energii z tłuszczu: 20.6 % energii z węglowodanów:60.7	Energia (kcal): 2091.3 białko (g): 97.9 tłuszcze (g): 48.8 węglowodany ogółem (g): 325.6 błonnik (g):19.0 sód (mg): 2362.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka: 18.7 % energii z tłuszczu: 20.8 % energii z węglowodanów: 60.5	Energia (kcal): 2093.0 białko (g): 86.7 tłuszcze (g): 61.3 węglowodany ogółem (g): 317.4 błonnik (g): 34.5 sód (mg): 2793.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.0 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 26.3 % energii z węglowodanów: 57.0

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 26.04 2024r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,7,9 Humus warzywny z soczewicą i czosnkiem 20g - 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 Pasztet drobiowy 30g – 1,7,9 Pasta brokułowo-twarogowa 20g -7 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 Pasztet drobiowy 30g – 1,7,9 Pasta brokułowo-twarogowa, miksowana 20g -7 Sok pomidorowy 200 ml Herbata z/c (5g) 200 ml	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 30g – 1,7,9 Humus warzywny z soczewicą i czosnkiem 20g - 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 zieleniną, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Filet rybny (100g), panierowany, smażony – 1,3,4 Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet rybny (100g) pieczony - 1,3,4,9 Surówka z marchwi i selera, tarta drobno z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną, 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 zieleniną, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 1, 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Filet rybny (100g), panierowany, smażony – 1,3,4 Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7

	<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30g – 7 Dżem niskosłodzony 20g Burak pieczony plastry z rukolą, oliwą, posypką serową i słonecznikiem 50g -7, 8,11 Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Ser biały krajanka 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Burak pieczony plastry z rukolą, oliwą, posypką serową 50g -7, Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml</p>	<p>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 płatkami owsianymi, przecierana-1,7</p>	<p>Ser biały krajanka 30g – 7 Wędlina drobiowa 20g Burak pieczony plastry z rukolą, oliwą, posypką serową i słonecznikiem 50g -7, 8,11 Sałata masłowa 20g Herbata b/c 250ml</p>
II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g – 1, 7</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2018.0 białko (g): 90.9 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g): 324.8 błonnik (g): 33.8 sód (mg): 2469.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.2 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 27.4 % energii z węglowodanów: 55.4</p>	<p>Energia (kcal): 2028.1 białko (g):84.4 tłuszcze (g): 52.7 węglowodany ogółem (g): 313.4 błonnik (g):24.6 sód (mg): 2303.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 16.8 % energii z tłuszczu: 23.4 % energii z węglowodanów:59.8</p>	<p>Energia (kcal): 2128.9 białko (g):87.4 tłuszcze (g): 54.0 węglowodany ogółem (g): 334.1 błonnik (g):20.8 sód (mg): 2736.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.7 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 22.8 % energii z węglowodanów:60.5</p>	<p>Energia (kcal): 2074.8 białko (g): 87.5 tłuszcze (g): 66.7 węglowodany ogółem (g): 299.2 błonnik (g): 35.5 sód (mg): 2575.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.2 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 53.6</p>

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 27.04 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 Połędwiczanka 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 Połędwiczanka 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 połędwiczanki 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 Połędwiczanka 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 mięsno-jarzynowa 30g – 7 Ser żółty 20g - 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml -9	Pieczywo pszenne 120g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml - 9	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 30g – 7 Ser żółty 32g - 7 Ogórek świeży 50g Sałata lodowa 20g

	Ogórek świeży 50g Sałata lodowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Sałata 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):2138.8 białko (g): 82.5 tłuszcze (g): 63.6 węglowodany ogółem (g): 327.0 błonnik (g): 34.1 sód (mg): 2456.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.4 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 57.4	Energia (kcal): 2088.7 białko (g):79.9 tłuszcze (g): 54.0 węglowodany ogółem (g): 332.4 błonnik (g):21.2 sód (mg): 1589.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.7 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 23.3 % energii z węglowodanów:61.3	Energia (kcal): 2292.7 białko (g):84.1 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 378.5 błonnik (g):23.2 sód (mg): 2223.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.7 % energii z białka: 14.8 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 63.8	Energia (kcal): 2025.5 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 62.6 węglowodany ogółem (g): 303.7 błonnik (g): 33.7 sód (mg): 2560.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 16.0 % energii z tłuszczu: 27.8 % energii z węglowodanów: 56.2

Dzień	Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 28.04. 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 Zrazy drobiowe (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 Zrazy drobiowe (100g), miksowane 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 ryżowe 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): 2113.4 białko (g): 85.8 tłuszcze (g): 54.4 węglowodany ogółem (g): 332.4 błonnik (g): 22.8 sód (mg): 2205.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 23.2 % energii z węglowodanów:60.2	Energia (kcal): 2179.9 białko (g): 88.3 tłuszcze (g): 51.9 węglowodany ogółem (g): 353.0 błonnik (g):25.9 sód (mg): 2636.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 61.9	Energia (kcal): 2048.6 białko (g): 78.0 tłuszcze (g): 73.2 węglowodany ogółem (g): 286.9 błonnik (g): 32.9 sód (mg): 2263.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.4 % energii z białka: 15.8 % energii z tłuszczu: 32.0 % energii z węglowodanów: 52.2

Lubin, dn. 18.04.2024r

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.