

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 08.07 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Pasta serowo-zielona 30g – 7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 – 7 Pasta serowo-zielona 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku, przecierane, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z fileta złocistego(20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1,6,7 Pasta serowo-zielona 30g, miksowana – 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Pasta serowa zielona 30g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka.
	obiad	Żurek z ziemniakami i marchewką plastry, zabieleny 250ml– 1,7,9 Ziemniaki gotowane z kopkiem 250g Kotlet schabowy tradycyjny, smażony 100g-1 Buraczki gotowane oprószone 100g Kompot z/c 200ml	Zupa ziemniaczana z tartymi warzywami korzeniowymi 250ml– 1,7,9 Ziemniaki gotowane z kopkiem 250g Schab gotowany 100g z sosem potrawkowym (80ml) -1,7,9 Buraczki gotowane oprószone 100g -1 Kompot z/c 200ml	Zupa ziemniaczana z tartymi warzywami korzeniowymi, miksowana 250ml– 1,7,9 Ziemniaki puree 250g Schab gotowany 100g, miksowany z sosem potrawkowym (80ml) -1,7,9 Puree z buraczków gotowanych oprószanych 100g - 1 Kompot z/c 200ml	Żurek z ziemniakami i marchewką plastry, zabieleny 250ml– 1,7,9 Ziemniaki gotowane z kopkiem 250g Kotlet schabowy tradycyjny, smażony 100g-1 Mizeria z ogórków zielonych z jogurtem naturalnym 100g - 1 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka koperkowa 20g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7, Pasta z szynki koperkowej	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka koperkowa 20g – 1,6,7

		Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka koperkowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa tradycyjna (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, groszek, kukurydza, jajo, ogórek kiszony, jogurt, majonez, musztarda przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajo gotowane na miękko, jogurt, przyprawy) 100g – 3,7,9, Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	20g-1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, jajo gotowane na miękko, , jogurt, przyprawy), miksowana 100g – 3,7,9 Mus marchewkowo-jabłkowy 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1,7	Sałatka jarzynowa tradycyjna (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, groszek, kukurydza, jajo, ogórek kiszony, jogurt, majonez, musztarda przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2173.9 białko (g): 74.4 tłuszcze (g): 71.7 węglowodany ogółem (g): 325.1 błonnik (g): 33.5 sód (mg): 1762.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.9 % energii z białka: 14.0 %energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 56.0	Energia (kcal): 2206.4 białko (g): 78.8 tłuszcze (g): 69.9 węglowodany ogółem (g): 326.9 błonnik (g): 21.2 sód (mg): 1829.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.7 % energii z białka: 14.4 %energii z tłuszczu: 28.6 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2211.6 białko (g): 79.2 tłuszcze (g): 69.9 węglowodany ogółem (g): 326.4 błonnik (g): 21.7 sód (mg): 1864.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.7 % energii z białka: 14.4 %energii z tłuszczu: 28.6 % energii z węglowodanów:57.0	Energia (kcal): 2160.9 białko (g): 73.4 tłuszcze (g): 72.6 węglowodany ogółem (g): 325.6 błonnik (g): 44.4 sód (mg): 1863.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.1 % energii z białka: 14.0 %energii z tłuszczu: 30.5 % energii z węglowodanów: 55.5

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 09.07 2024	śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna 50g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7</p> <p>Pasta jajeczna 30g – 3,7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna – 50g - 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7</p> <p>Pasta z białka jaja z jogurtem i koperkiem 30g – 3,7</p> <p>Sałatka z pomidorów bez skórki z jogurtem naturalnym i natką pietruszki 50g - 7</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku, 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy-15g-7</p> <p>Pasta z mielonki śniadaniowej (30g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7</p> <p>Pasta z białka jaja z jogurtem i koperkiem 30g – 3,7</p> <p>Mus dyniowo-marchewkowy (100g)</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7</p> <p>Pasta jajeczna 30g – 3,7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Sok wielowarzywny 200ml - 9</p>
	obiad	<p>Zupa ryżowa z kalafiolem na wywarze drobiowym, zabelana – 250ml – 7,9</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko (170g) – 1</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) z sosem koperkowym (80ml) – 1,7</p> <p>Marchew gotowana oprószana 100g - 1</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa ryżowa z kalafiolem na wywarze drobiowym, zabelana – 250ml – 7,9</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko (170g) – 1</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) z sosem koperkowym (80ml) – 1,7</p> <p>Marchew gotowana oprószana 100g - 1</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa ryżowa z kalafiolem na wywarze drobiowym, zabelana, przecierana – 250ml – 7,9</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – 1</p> <p>Pulpet drobiowy (100g) z sosem koperkowym (80ml), miksowany – 1,7</p> <p>Puree z marchwii gotowanej oprószanej 100g - 1</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>	<p>Zupa ryżowa (z ryżem pełnoziarnistym, gotowanym al dente) z kalafiolem na wywarze drobiowym, zabelana – 250ml – 7,9</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana na sypko (170g) – 1</p> <p>Gulasz z mięsa wieprzowego (100g) z warzywami (80g) – 1,7,9</p> <p>Surówka z kiszzonego ogórka z marchią, cebulą i olejem 100g</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>

	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7
wt. 09.07 2024		Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g Serek twarogowy kanapkowy z rzodkiewką 30g – 7 Sałata masłowa 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kurczak w galarecie 20g Serek twarogowy kanapkowy z koperkiem 30g -7 Sałata masłowa 20g, Pomidor bez skórki, 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta z kurczaka w galarecie 20g - 9 Pasta z serka twarogowego kanapkowego (30g) z pomidorem bez skórki (50g) i koperkiem - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O *Zupa mleczna 250ml z płatkami pszennymi, przecierana - 7	Kurczak w galarecie 20g Sałata masłowa 20g Serek twarogowy kanapkowy z rzodkiewką 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka 150g z mieszanką ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2071.9 białko (g): 77.7 tłuszcze (g): 62.7 węglowodany ogółem (g): 315.4 błonnik (g): 30.8 sód (mg): 1754.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):25.7 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 27.3 % energii z węglowodanów: 57.4	Energia (kcal): 2097.0 białko (g): 78.5 tłuszcze (g): 55.1 węglowodany ogółem (g): 330.7 błonnik (g): 22.9 sód (mg): 1707.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.0 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 23.5 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2204.3 białko (g): 81.1 tłuszcze (g): 55.2 węglowodany ogółem (g): 355.5 błonnik (g): 81.1 sód (mg): 1773.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.0 % energii z białka: 14.8 %energii z tłuszczu: 22.3 % energii z węglowodanów: 62.8	Energia (kcal): 2066.4 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 68.5 węglowodany ogółem (g): 303.2 błonnik (g): 38.2 sód (mg): 1805.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.7 % energii z białka: 15.8 %energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 54.3

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 10.07 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g-1,6,7 6,7 Paszтет drobiowy 30g - 1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g- 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki z indyka prasowanej (20g) z pomidorem b/skórki (50g) – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g-1,6,7 Koktajl mleczno – owocowy z mleka i truskawek (150ml), bez ziarenek - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7 Paszтет drobiowy 30g-1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie : Jabłko, sztuka.
	obiad	Krupnik z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Gołąbki bez zawijania (mięso mielone mieszane (100g), ryż, kapusta, przyprawy) - całość 150g; z sosem pomidorowym (80ml) Surówka z selera z porem, jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Krupnik z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Risotto z ryżu (170g), mięsa mielonego drobiowego (100g) i warzyw korzeniowych (80g) - całość 350g Szpinak gotowany z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g -7 Kompot z/c200ml	Krupnik z zielenią, na wywarze drobiowym, przecierany 250ml – 1,7,9 Ziemniaki puree (250g), Mięso mielone drobiowe duszone, miksowane (100g) z sosem pomidorowym (80ml) Puree z gotowanego szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g -7 Kompot z/c 200ml	Krupnik z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Gołąbki bez zawijania (mięso mielone mieszane (100g), ryż pełnoziarnisty, kapusta, przyprawy) - całość 150g; z sosem pomidorowym (80ml) Surówka z selera z porem, jabłkiem 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 - 1,3,4,9, Wędlina wieprzowa 20g – 1,6,7 Burak pieczony plastry z rukolą, posypką serową, oliwą i słonecznikiem 70g – 7, 8,11 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,9, Wędlina wieprzowa 20g – 1,6,7 Burak pieczony plastry z rukolą, posypką serową i oliwą 70g – 7, Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g – 1,3,4,9, Pasta z wędliny wieprzowej 20g – 1,6,7 Sok warzywny 200ml - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z płatkami ryżowymi miksowana, przecierana 250ml-1,7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,9, Wędlina wieprzowa 20g – 1,6,7 Sałata masłowa 20g Sok warzywny 200ml - 9 Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2108.9 białko (g): 71.4 tłuszcze (g): 70.3 węglowodany ogółem (g): 313.5 błonnik (g): 31.4 sód (mg): 2312.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.1 % energii z białka: 14.0 %energii z tłuszczu: 30.0 % energii z węglowodanów: 56.0</p>	<p>Energia (kcal): 2140.8 białko (g): 76.9 tłuszcze (g): 69.5 węglowodany ogółem (g): 311.6 błonnik (g): 19.1 sód (mg): 2372.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.6 % energii z białka: 14.7 %energii z tłuszczu: 29.1 % energii z węglowodanów:56.2</p>	<p>Energia (kcal): 2078.9 białko (g): 79.4 tłuszcze (g): 62.3 węglowodany ogółem (g): 309.7 błonnik (g): 19.1 sód (mg): 2020.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.3 % energii z białka: 15.6 %energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 57.5</p>	<p>Energia (kcal): 2110.4 białko (g): 71.7 tłuszcze (g): 72.3 węglowodany ogółem (g): 312.9 błonnik (g): 38.6 sód (mg): 2407.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.4 % energii z białka: 14.1 %energii z tłuszczu: 30.9 % energii z węglowodanów:55.1</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt 11.07. 2024r.	śniadanie	Zacierka 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 Ser żółty 20g - 7 Ogórek świeży 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Koktajl mleczno – owocowy z mleka i owoców leśnych (bez ziarenek)150ml – 7 Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana – 1,7 Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1,6,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Koktajl mleczno – owocowy z mleka i owoców leśnych (bez ziarenek)150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Ogórek świeży 50g Rukola 20g Herbata bez cukru II śniadanie: sok wielowarzywny 200ml -9
	obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną, na wywarze drobiowym zabieleną 250ml – 7,9 Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350g z sosem jogurtowo-waniliowym (80ml) - 7 Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym zabieleną 250ml – 7,9 Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350g z sosem jogurtowo-waniliowym (80ml) - 7 Surówka z marchwi i selera 100g - 9 Kompot z/c 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym zabieleną, przecierana 250ml – 7,9 Ryż gotowany, rozklejany z musem jabłkowym z cynamonem 350g, z sosem jogurtowo-waniliowym (80ml) – 7 Sok karotka 200ml Kompot z/c 200ml	Zupa fasolowa z ziemniakami i zieloną, na wywarze drobiowym zabieleną 250ml – 7,9 Kaszotto z kaszy jęczmiennej i warzyw z ciecierzycą 350g – 9 Kefir naturalny 150g – 7 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, marchwią i olejem 100g Kompot b/c 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Pomidor bez skórki 50g	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z jajka na miękko z koperkiem, i dodatkiem jogurtu	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7

		<p>– 7 Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1,6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Kasza kukurydziana na mleku 250 ml – 1,7</p>	<p>Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny, bez cukru 15g – 1,9 Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g- 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2201.6 białko (g): 76.6 tłuszcze (g): 70.6 węglowodany ogółem (g): 328.7 błonnik (g): 30.1 sód (mg): 3789.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):20.3 % energii z białka: 14.1 %energii z tłuszczu: 28.8 % energii z węglowodanów: 57.1</p>	<p>Energia (kcal): 2190.2 białko (g): 78.3 tłuszcze (g): 65.2 węglowodany ogółem (g): 331.1 błonnik (g): 22.9 sód (mg): 3339.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.0 % energii z białka: 14.3 %energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 59.1</p>	<p>Energia (kcal): 2118.1 białko (g): 84.2 tłuszcze (g): 69.1 węglowodany ogółem (g): 300.5 błonnik (g): 18.5 sód (mg): 2387.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.0 % energii z białka: 16.0 %energii z tłuszczu: 29.3 % energii z węglowodanów: 54.7</p>	<p>Energia (kcal): 2185.8 białko (g): 76.4 tłuszcze (g): 71.9 węglowodany ogółem (g): 325.3 błonnik (g): 37.5 sód (mg): 3834.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 56.2</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 12.07 2024r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – Pieczywo razowe 30g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa z indyka 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka z ziołami 30g – 7 Jabłko, sztuka Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 3000ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa z indyka 20g – 1,6,7 Serek biały krajanka z ziołami 30g – 7, Jabłko pieczone, sztuka Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej z indyka 20g – 1,6,7 i pomidora bez skórki (50g) Serek homogenizowany z ziołami 30g – 7 Mus jabłkowy z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Ser biały krajanka z ziołami 30g – 7 Jabłko , sztuka Sałata 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałata i jajem 35/5/10/25g-1,3,7
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g -1,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i olejem 100g, Kompot z/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Jarzynka z wody z brokułem i olejem 100g - 1 Kompot z/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem, natką pietruszki na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g -1,4 Puree z jarzynki z wody z brokułem i olejem 100g – 1 Kompot z/c 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym gotowanym al dente i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i olejem 100g, Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1	Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa ze szczypiorkiem 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa z koperkiem 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, miksowana - 1,7</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Pasta mięsno-jarzynowa ze szczypiorkiem 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2070.5 białko (g): 77.2 tłuszcze (g): 60.7 węglowodany ogółem (g): 322.6 błonnik (g): 36.3 sód (mg): 2446.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 26.4 % energii z węglowodanów: 58.1</p>	<p>Energia (kcal): 2125.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 59.0 węglowodany ogółem (g): 329.4 błonnik (g): 23.6 sód (mg): 2260.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 24.8 % energii z węglowodanów: 59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2170.5 białko (g): 84.5 tłuszcze (g): 58.6 węglowodany ogółem (g): 338.5 błonnik (g): 22.4 sód (mg): 2480.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka: 15.8 %energii z tłuszczu: 24.1 % energii z węglowodanów: 60.1</p>	<p>Energia (kcal): 2098.1 białko (g): 81.6 tłuszcze (g): 66.0 węglowodany ogółem (g): 316.7 błonnik (g): 42.4 sód (mg): 2716.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.6 % energii z białka: 16.1 %energii z tłuszczu: 28.3 % energii z węglowodanów:55.6</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 13.07 2024r.	śniadanie	Lane kluski na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy z papryką 30g – 7 Połudwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Humus z soczewicy i warzyw korzeniowych 50g, Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Lane kluski na białkach na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy z natką pietruszki 30g – 7 Połudwiczanka z warzywami 20g-1,6,7 Roszponka 20g Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Lane kluski na białkach na mleku, przecierane 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego (30g) i jogurtu z natką pietruszki, miksowana -7 Pasta z połędwiczanki z warzywami 20g-1,6,7 Mus dyniowo-jabłkowy z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Serek twarogowy z papryką 30g – 7 Połudwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Humus z soczewicy i warzyw korzeniowych 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml Kisiel owocowy bez cukru 200ml - 1
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabilana, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Makaron pszenny z serem twarogowym, prażoną cebulą i olejem 350g – 1,7 Jabłko, sztuka Kompot z/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabilana, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Makaron pszenny z serem twarogowym i olejem 350g – 1,7 Jabłko pieczone z cynamonem i marmoladą, sztuka Kompot z/c 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabilana, na wywarze drobiowym przecierana 250ml – 7,9 Makaron pszenny z serem twarogowym i olejem, miksowany 350g – 1,7 Mus z pieczonego jabłka (sztuka) bez skórki, z cynamonem Kompot z/c 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, zabilana, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Makaron pszenny pełnoziarnisty z serem twarogowym, prażoną cebulą i olejem 350g – 1,7 Jabłko, sztuka 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 Mix tłuszczowy 15g – 7

		<p>Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina-kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryż, tuńczyk w sosie własnym, papryka, kukurydza, marchew gotowana w zalewie słodko-kwaśnej, ogórek kiszony, jaja, cebula, majonez, jogurtem naturalny, przyprawy) 100g-1,7 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Wędlina –kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa dietetyczna z tuńczykiem (ryż, tuńczyk w sosie własnym, marchew gotowana w zalewie słodko-kwaśnej, białko jaja, jogurt naturalny, przyprawy) 100g-1,7 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z wędliny kurczaka w galarecie 20g – 1,6,7 Pasta z tuńczyka i twarożku z pomidorem bez skórki (50g), miksowana 50g – 7 Mus warzywno-owocowy, produkt pasteryzowany 100g Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z ryżem zmiksowana 1,7</p>	<p>Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7 Sałatka ryżowa z tuńczykiem (ryż pełnoziarnisty gotowany al dente, tuńczyk w sosie własnym, papryka, kukurydza, marchew gotowana w zalewie słodko-kwaśnej, ogórek kiszony, jaja, cebula, majonez, jogurtem naturalny, przyprawy) 100g-1,7 Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z otrębami 5g – 1,7</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2141.6 białko (g): 87.9 tłuszcze (g): 54.5 węglowodany ogółem (g): 343.1 błonnik (g): 34.4 sód (mg): 2296.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.8 %energii z tłuszczu: 22.9 % energii z węglowodanów: 60.3</p>	<p>Energia (kcal): 2151.3 białko (g): 91.7 tłuszcze (g):51.1 węglowodany ogółem (g): 343.4 błonnik (g): 22.1 sód (mg): 2201.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.7 % energii z białka: 17.2 %energii z tłuszczu: 21.2 % energii z węglowodanów: 61.6</p>	<p>Energia (kcal): 2086.3 białko (g): 91.1 tłuszcze (g): 51.2 węglowodany ogółem (g): 327.6 błonnik (g): 21.5 sód (mg): 2219.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.3 % energii z białka: 17.6 %energii z tłuszczu: 22.0 % energii z węglowodanów: 60.4</p>	<p>Energia (kcal): 2100.7 białko (g): 89.0 tłuszcze (g): 54.5 węglowodany ogółem (g): 336.5 błonnik (g): 42.1 sód (mg): 2380.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 12.9 % energii z białka: 17.4 %energii z tłuszczu: 23.3 % energii z węglowodanów: 59.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 14.07 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna wieprzowa 20g – 1,6,7 Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna wieprzowa 20g – 1,6,7 Twaróg krajanka z ziołami 30g-7 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny wieprzowej 20g – 1,6,7 Pasta z twarogu krajanka z ziołami (30g) i pomidora bez skórki (50g) -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlna wieprzowa 20g – 1,6,7 Twaróg krajanka– 7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml Budyń na mleku bez cukru 200g -1,7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 250ml – 1,9 Zimniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka (100g) z marchewką i groszkiem -1, 7 Buraczki tarte gotowane z jabłkiem 100g Kompot z/c 200ml Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g, Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki 250ml – 1,9 Zimniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka (100g) z marchewką i groszkiem -1, 7 Buraczki tarte gotowane z jabłkiem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Zimniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (10g) z marchewką i groszkiem, miksowana -1, 7 Puree z buraczków gotowanych z jabłkiem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Zimniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka (10g) z marchewką i groszkiem -1, 7 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot b/c 200ml

	Kompot z/c 200ml			
kolacja	<p>Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Piecyno razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby i jaja gotowanego na miękko z koperkiem 30g– 1,3,4 Mus z jabłka i marchwi 100g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Piecyno pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby i jaja gotowanego na miękko z koperkiem 30g– 1,3,4 Mus z jabłka i marchwi 100g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Piecyno pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g – 1,6,7 Pasta z gotowanej ryby i jaja gotowanego na miękko z koperkiem 30g – 1,3,4 Mus z jabłka i marchwi 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 250ml – 1,7</p>	<p>Piecyno razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta z ryby wędzonej i jaj ze szczypiorkiem 30g – 1,3, 4 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2087.7 białko (g): 79.9 tłuszcze (g): 69.7 węglowodany ogółem (g): 300.7 błonnik (g): 30.4 sód (mg): 2051.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 15.8 %energii z tłuszczu: 30.1 % energii z węglowodanów: 54.1</p>	<p>Energia (kcal): 2116.1 białko (g): 84.1 tłuszcze (g): 67.9 węglowodany ogółem (g): 301.7 błonnik (g): 17.8 sód (mg): 2115.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9 % energii z białka: 16.1 %energii z tłuszczu: 28.8 % energii z węglowodanów: 55.1</p>	<p>Energia (kcal): 2123.9 białko (g): 85.4 tłuszcze (g): 60.0 węglowodany ogółem (g): 319.5 błonnik (g): 19.7 sód (mg): 1964.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2 % energii z białka: 16.3 %energii z tłuszczu: 25.3 % energii z węglowodanów:58.4</p>	<p>Energia (kcal): 2199.9 białko (g): 80.0 tłuszcze (g): 70.6 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 36.5 sód (mg): 2144.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.2 % energii z białka: 14.9 %energii z tłuszczu: 28.9 % energii z węglowodanów: 56.1</p>

Lubin, dn. 03.07.2024r.

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