

| Dzień                   | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)                                                                                                                                                                                      | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| pon.<br>21.04<br>2025r. | śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300ml -7<br>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto)<br>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7<br>Ser żółty 20g- 7<br>Ogórek zielony 50g<br>Sałata 20g/roszponka30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),6,7<br>Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7<br>Sałata 20g/ roszponka30g<br>Pomidor bez skórki 50g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g),<br>Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g)<br>Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1(pszenica),6,7<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Jogurt naturalny 150g – 7<br>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Szynka z indyka prasowana 20g –1(pszenica),6,7<br>Ser żółty 20g- 7<br>Ogórek zielony 50g<br>sałata 20g/ roszponka30g<br>Herbata b/cukru 250ml<br><br>II śniadanie:<br>Jabłko, sztuka |
|                         | obiad     | Barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9<br>Ziemniaki gotowane 250g,<br>Stek z mięsa wp/dr cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g<br>Kompot 200ml                                                            | Barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9<br>Ziemniaki gotowane 250g<br>Stek z mięsa wp/dr parowany w piecu konwekcyjnym( bez cebulki)100g<br>Marchew oprószana 100g<br>Kompot 200ml                                                                              | Barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9<br>Ziemniaki gotowane puree –250g<br>Stek z mięsa wp/dr parowany /miksowany z sosem własnym 100g/80ml<br>Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g<br>Kompot 200ml                      | Barszcz biały z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9<br>Ziemniaki gotowane250g –<br>Stek z mięsa w/dr z cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g<br>Kompot b/c 200ml                |

|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | kolacja    | <p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9</p> <p>Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7</p> <p>Ogórek konserwowy 50g</p> <p>Salata masłowa 20g/rukola 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9</p> <p>Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Salata masłowa 20g /rukola 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>                                                                | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9</p> <p>Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7</p> <p>Sok pomidorowy 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b></p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)</p> | <p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9</p> <p>Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7</p> <p>Ogórek konserwowy 50g</p> <p>Salata masłowa 20g/rukola 30g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>                                                                 |
|                           | II kolacja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Suma wartości odżywczych: |            | <p>Energia (kcal): 2042.8</p> <p>białko (g): 79.5</p> <p>tłuszcze (g): 61.2</p> <p>węglowodany ogółem (g):310.3</p> <p>błonnik (g): 34.5</p> <p>sód (mg): 2095.3</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.9</p> <p>% energii z białka:17.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 26.9</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.0</p>         | <p>Energia (kcal): 2048.7</p> <p>białko (g): 82.6</p> <p>tłuszcze (g): 50.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 329.3</p> <p>błonnik (g): 25.5</p> <p>sód (mg): 2071.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0</p> <p>% energii z białka: 16.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 22.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 61.4</p> | <p>Energia (kcal): 2044.5</p> <p>białko (g): 82.2</p> <p>tłuszcze (g): 50.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 328.6</p> <p>błonnik (g): 25.5</p> <p>sód (mg): 2071.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0</p> <p>% energii z białka: 16.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 22.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 61.4</p>                              | <p>Energia (kcal): 2033.1</p> <p>białko (g): 71.3</p> <p>tłuszcze (g): 66.5</p> <p>węglowodany ogółem (g): 305.9</p> <p>błonnik (g): 37.0</p> <p>sód (mg): 2119.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.5</p> <p>% energii z białka: 14.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 56.0</p> |

| Dzień                | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wt.<br>22.04<br>2025 | śniadanie | <p>Makaron na mleku 300ml - 1(pszenica),7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Bułka pszenna 50g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Jajo gotowane,sztuka w sosie chrzanowym (25ml) – 3,7</p> <p>Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g /roszponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Makaron na mleku 300ml- 1(pszenica),7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica)</p> <p>Bułka pszenna 50g - 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa –20g 1(pszenica),6,7</p> <p>Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowym z bazylią (25ml) - 3,7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>makaron na mleku 300ml, przecierana - 1(pszenica),7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta z jajka gotowanego (sztuka)na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią</p> <p>i pomidorem (30g), miksowana – 3,7</p> <p>Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Jajo gotowane,sztuka, w sosie (25ml) chrzanowym –3,7</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Sałata masłowa20g/ roszponka 30g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b><br/><b>Sok warzywny 200ml – 9</b></p> |
|                      | obiad     | <p>Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml –9</p> <p>Ryż biały gotowany na sypko 170g</p> <p>Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (80ml) – 1(pszenica),7,9</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, zieleniną , przyprawy olej – 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>                                                                                    | <p>Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 9</p> <p>Ryż biały gotowany na sypko 170g</p> <p>Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (80ml) – 1(pszenica),7,9</p> <p>Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki (100g/10ml)-7</p> <p>Kompot 200 ml</p>                                                                                                | <p>Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml –9</p> <p>Ryż biały gotowany, rozklejany 170g</p> <p>Klops z mięsa wp/dr 100g, miksowany, sos pomidorowy (80ml) – 1(pszenica),7,9</p> <p>Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki (100g/10ml) – 7,</p> <p>Kompot 200 ml</p>                                                                                                 | <p>Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 9</p> <p>Ryż brązowy pełnoziarnisty gotowany al dente 170g</p> <p>Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (80ml) – 1(pszenica),7,9</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką zieleniną , przyprawy olej – 100g</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>                                                         |

|                              |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| wt.<br>22.04<br>2025         | kolacja    | Pieczyno mieszane<br>pszenno – żytnie 90g –<br>1(pszennica, żyto)<br>Pieczywo razowe 30g –<br>1(pszennica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Blok koperkowy 20g -<br>1(pszennica),6,7<br>Serek topiony 30g – 7<br>Ogórek świeży 50g<br>Sałata masłowa 20g /<br>rukola 30g<br>Herbata 250ml z<br>cukrem(5g) | Pieczyno pszenne 120g –<br>1(pszennica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Blok koperkowy 20g -<br>1(pszennica),6,7<br>Ser biały krajanka 30g – 7<br>Sałata masłowa 20g/rukola30g<br>Sok warzywny 200 ml -9<br>Herbata 250ml z<br>cukrem(5g)                                         | Pieczyno pszenne 120g –<br>1 (pszennica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Blok koperkowy 20g -<br>1(pszennica),6,7<br>Pasta z sera białego z<br>koperkiem 30g-7<br>Sok warzywny 200ml – 9<br>Herbata 250ml z<br>cukrem(5g)<br><br>Z P-O*<br>Zupa mleczna z kaszą manną<br>250ml -1(pszennica),7 (* Posiłek<br>dodatkowy) | Pieczyno razowe 120g –<br>1(pszennica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Blok koperkowy 20g -<br>1(pszennica),6,7<br>Serek topiony 30g – 7<br>Ogórek świeży 50g<br>Sałata masłowa<br>20g/rukola30g<br>Herbata b/cukru 250ml                                                      |
|                              | II kolacja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir naturalny 150g z pestkami<br>dyni 5g - 7, 8,11                                                                                                                                                                                                                              |
| Suma wartości<br>odżywczych: |            | Energia (kcal): 2279.1<br>białko (g): 76.8<br>tłuszcze (g): 76.7<br>węglowodany ogółem (g): 337.3<br>błonnik (g): 29.8<br>sód (mg): 2300.7<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):<br>21.9<br>% energii z białka: 13.7<br>% energii z tłuszczu: 30.4<br>% energii z węglowodanów: 55.9                        | Energia (kcal): 2222.6<br>białko (g): 83.5<br>tłuszcze (g): 62.0<br>węglowodany ogółem (g):346.0<br>błonnik (g): 24.5<br>sód (mg): 2747.7<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9<br>% energii z białka:15.3<br>% energii z tłuszczu: 25.1<br>% energii z węglowodanów:59.6 | Energia (kcal): 2237.3<br>białko (g): 84.6<br>tłuszcze (g): 62.5<br>węglowodany ogółem (g): 347.5<br>błonnik (g): 24.5<br>sód (mg): 2763.4<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2<br>% energii z białka: 15.4<br>% energii z tłuszczu: 25.1<br>% energii z węglowodanów: 59.5                                    | Energia (kcal): 2089.5<br>białko (g): 74.0<br>tłuszcze (g): 69.0<br>węglowodany ogółem (g): 313.8<br>błonnik (g): 39.2<br>sód (mg): 2290.9<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9<br>% energii z białka: 14.4<br>% energii z tłuszczu: 29.8<br>% energii z węglowodanów: 55.8 |

| Dzień                  | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna<br>o zmienionej konsystencji –<br>papkowata<br>(miksowana/przecierana)                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta z ograniczeniem łatwo<br>przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| śr.<br>23.04<br>2025r. | śniadanie | Ryż na mleku 300 ml- 7<br>Pieczywo mieszane<br>pszenno-żytnie 90g –<br>1(pszemica, żyto),<br>Pieczywo razowe 30g –<br>1(pszemica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g - 7<br>Filet złocisty 20g –<br>1(pszemica),6,7<br>Ser żółty 20g -7<br>Pomidor 50g<br>Mix salat<br>20g/<br>roszponka 30g<br>Herbata 250ml<br>z cukrem(5g) | Ryż na mleku 300ml –7<br>Pieczywo pszenne 120g –<br>1(pszemica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Ser biały krajanka 30 g -7<br>Filet złocisty 20 g- 1(pszemica),6,7<br>Mix salat 20g/ roszoneka 30g<br>Jabłko pieczone- 1szt<br>Herbata 250ml z cukrem(5g)                              | Ryż na mleku, przecierany<br>300ml – 7<br>Pieczywo pszenne 120g –<br>1(pszemica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Pasta z sera twarogowego krajanka<br>30 g -1<br>Pasta z fileta złocistego(20) z<br>pomidorem bez skórki (50) –<br>1(pszemica),6,7<br>Mus z banana i jabłko pieczonego<br>bez skórki 100g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Jogurt naturalny 150g – 7<br>Pieczywo razowe 120g –<br>1(pszemica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Filet złocisty 20g – 1(pszemica,<br>żyto),6,7<br>Ser żółty 20g -7<br>Pomidor 50g<br>Mix salat 20g/<br>roszponka 30g<br>Herbata 250ml b/cukru<br><br><b>II śniadanie:</b><br><b>Jabłko 1szt</b> |
|                        | obiad     | Zupa ogórkowa<br>na wywarze drobiowym,<br>zabielana 250ml – 7,9<br>Spaghetti (makaron 170g)<br>z sosem Bolońskim (80ml)<br>z mięsem mielonym wp/dr<br>(100g) -1(pszemica),9<br>Surówka z selera<br>z jabłkiem i olejem 100g<br>Kompot z/c 200ml                                                                        | Krem z dyni, marchwi<br>i ziemniaka na wywarze<br>drobiowym z dodatkiem<br>jogurtu naturalnego 250ml<br>– 7,9<br>Spaghetti (makaron 170g)<br>z sosem Bolońskim (80ml) z<br>mięsem mielonym wp/dr (100g) -<br>1(pszemica),9<br>Brokuł gotowany z olejem<br>100g<br>Kompot z/c 200 ml | Krem z dyni, marchwi<br>i ziemniaka na wywarze<br>drobiowym z dodatkiem<br>jogurtu naturalnego 250ml<br>– 7,9<br>Ziemniaki gotowane puree 250g<br>Mięso mielone wp/dr duszone<br>(100g) w sosie Bolońskim (80ml),<br>miksowane – 9<br>Puree z gotowanego brokuła<br>z olejem 100g<br>Kompot z/c 200 ml                               | Zupa ogórkowa<br>na wywarze drobiowym,<br>zabielana 250ml – 7,9<br>Spaghetti (makaron<br>pełnoziarnisty, gotowany al<br>dente 170g) z sosem Bolońskim<br>(80ml) z mięsem mielonym<br>wp/dr (100g) -1(pszemica),9<br>Surówka z selera z<br>jabłkiem i olejem 100g<br>Kompot b/c 200ml                 |

|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | kolacja    | Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)<br>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Kiełbasa słoneczna dr- 20g – 1(pszenica),6,7<br>Pasta serowa z ziołami 30g -7<br>Ogórek kiszony 50g<br>Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7,<br>Pasta serowa z koperkiem -30g - ,7<br>Pomidor bez skórki 50g<br>Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g)                          | Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7<br>Pasta serowa z koperkiem 30g - , 7<br>Sok warzywny 200ml<br>Herbata 250ml z cukrem(5g)<br><br><b>Z P-O*</b><br>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7<br>(* Posiłek dodatkowy) | Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7<br>Pasta serowa z ziołami 30g - 7<br>Ogórek kiszony 50g<br>Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g<br>Herbata b/cukru 250ml                                          |
|                           | II kolacja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11                                                                                                                                                                                                                        |
| Suma wartości odżywczych: |            | Energia (kcal): 2205.0<br>białko (g): 68.9<br>tłuszcze (g): 52.1<br>węglowodany ogółem (g): 385.6<br>błonnik (g): 39.1<br>sód (mg): 1951.0<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3<br>% energii z białka: 13.0<br>%energii z tłuszczu: 21.4<br>% energii z węglowodanów: 65.7                          | Energia (kcal): 2170.1<br>białko (g): 69.4<br>tłuszcze (g): 53.3<br>węglowodany ogółem (g): 365.0<br>błonnik (g): 22.7<br>sód (mg): 2012.8<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2<br>% energii z białka: 12.9<br>%energii z tłuszczu: 22.2<br>% energii z węglowodanów: 64.9 | Energia (kcal): 2225.8<br>białko (g): 71.3<br>tłuszcze (g): 50.0<br>węglowodany ogółem (g): 385.9<br>błonnik (g): 25.5<br>sód (mg): 1918.7<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9<br>% energii z białka: 12.9<br>%energii z tłuszczu: 20.3<br>% energii z węglowodanów: 66.8                    | Energia (kcal): 2207.3<br>białko (g): 65.4<br>tłuszcze (g): 54.7<br>węglowodany ogółem (g): 384.1<br>błonnik (g): 41.2<br>sód (mg): 2078.1<br>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0<br>% energii z białka: 12.2<br>%energii z tłuszczu: 22.5<br>% energii z węglowodanów: 65.3 |

| Dzień                    | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| czwt.<br>24.04<br>2025r. | śniadanie | Ryż na mleku 300ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1(pszenica, żyto)<br>Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Szynka konserwowa 20g – 1,6,7<br>Ser żółty 20g - 7<br>Pomidor 50g<br>Rukola 20g/sałata 30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Ryż na mleku 300ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica)<br>Bułka pszenna śniadaniowa 50g - 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7<br>Serek kanapkowy Bieroński z zieleniną 30g - 7<br>Koktajl mleczno – owocowy (z mleka i owoców) 150ml - 7<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Ryż na mleku 300ml, przecierana – 1(pszenica),7<br>Pieczywo pszenne 120g-1 (pszemica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Pasta z szynki konserwowej 20g – 1(pszemica),6,7<br>Serek kanapkowy Bieroński z zieleniną, miksowany 30g - 7<br>Koktajl mleczno-owocowy z mleka i owoców (bez ziarenek) 150ml -7<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Jogurt naturalny 150g– 7<br>Pieczywo razowe 120g – 1(pszemica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Szynka konserwowa 20g – 1(pszemica),6,7<br>Ser żółty 20g - 7<br>Pomidor 50g<br>Rukola 20g/sałata 30g<br>Herbata bez cukru<br><br>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9 |
|                          | obiad     | Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 9<br>Leniwe pierogi z serem i bułką tartą 350g – 1(pszemica), 3,7<br>Surówka z marchwi z olejem 100g- 9<br>Kompot z/c 200ml                                                             | Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 9<br>Leniwe pierogi z serem i z mixem tłuszczowym 350g – 1(pszemica), 3,7<br>Surówka z marchwi z olejem 100g- 9<br>Kompot z/c 200ml                                                                                       | Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zieleniną na wywarze drobiowym, przecierany 250ml – 1 (jęczmień), 9<br>Puree z gotowanych ziemniaków i dyni z białkiem jaja i dodatkiem jogurtu naturalnego (350g) - 1(pszemica),3,7<br>Sok karotka 200 ml<br>Kompot z/c 200ml                                             | Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 9,<br>Leniwe pierogi z serem z mąki orkiszowej z mixem tłuszczowym 350g-1(pszemica ),3,7<br>Kompot bez cukru 200ml                                          |

|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | kolacja    | <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30g – 7</p> <p>Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Roszonka 20g</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Ketchup łagodny 15g – 9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Twarożek z koperkiem 30g – 7</p> <p>Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Roszonka 20g</p> <p>Ketchup łagodny 15g – 9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>                                               | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7</p> <p>Pasta z serdelki drobiowej (70g)z pomidorem bez skórki (50g) – 1(pszenica),6,7</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b> Płatki ryżowe na mleku 250ml -1(pszenica), 7 (* Posiłek dodatkowy)</p> | <p>Pieczywo razowe 120g – 1( pszenica,żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Twarożek z koperkiem, rzodkiewką 30g – 7</p> <p>Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Roszonka 20g</p> <p>Ketchup łagodny, bez cukru 15g – 9</p> <p>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): 2226.4</p> <p>białko (g): 63.8</p> <p>tłuszcze (g): 81.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 329.6</p> <p>błonnik (g): 38.1</p> <p>sód (mg): 1828.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.7</p> <p>% energii z białka: 11.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 33.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.1</p>                                | <p>Energia (kcal): 2366.1</p> <p>białko (g): 84.9</p> <p>tłuszcze (g): 74.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 359.9</p> <p>błonnik (g): 37.5</p> <p>sód (mg): 2316.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9</p> <p>% energii z białka: 14.9</p> <p>% energii z tłuszczu: 28.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 56.8</p> | <p>Energia (kcal): 2268.9</p> <p>białko (g): 84.7</p> <p>tłuszcze (g): 69.9</p> <p>węglowodany ogółem (g): 340.5</p> <p>błonnik (g): 28.2</p> <p>sód (mg): 2785.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6</p> <p>% energii z białka: 15.3</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.6</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.0</p>                                         | <p>Energia (kcal): 2289.6</p> <p>białko (g): 86.1</p> <p>tłuszcze (g): 70.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 343.2</p> <p>błonnik (g): 28.5</p> <p>sód (mg): 2665.9</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.8</p> <p>% energii z białka: 15.5</p> <p>%energii z tłuszczu: 27.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.1</p> |

| Dzień                  | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)                                                                                                                                                                                   | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| pt.<br>25.04<br>2025r. | śniadanie | Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)<br>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Ser żółty 20g – 7<br>Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7<br>Pomidor 50g<br>Rukola 20g/sałata 30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Pasta brokułowa z białkiem jaja 30g – 3,7<br>Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g<br>Pomidor bez skórki 50g<br>Rukola 20g/sałata 30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Makaron na mleku 300 ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Pasta brokułowa z białkiem jaja, miksowana 30g – 7<br>Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g<br>Mus dyniowy z jabłkiem 100g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Jogurt naturalny 150g – 7<br>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Ser żółty 20g – 7<br>Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7<br>Pomidor bez skórki 50g<br>Rukola 20g/sałata 30g<br>Herbata b/cukru 250ml<br><b>II śniadanie:</b><br><b>Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g-1(pszenica, żyto),6,7</b> |
|                        | obiad     | Zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 7,9<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g<br>Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1(pszenica),3,4,7,9<br>Surówka z kiszonej kapusty z z olejem 100g<br>Kompot 200 ml                                                  | Zupa jarzynowa, na wywarze drobiowym 250ml –9<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g<br>Pulpet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1(pszenica),3,4,7,9<br>Sos koperkowy (80ml) – 1(pszenica),7<br>Jarzynka z wody z olejem 100g<br>Kompot 200 ml  | Zupa jarzynowa,na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9<br>Ziemniaki puree 250g<br>Pulpet rybny duszony w piecu konwekcyjnym, miksowany 100g -1,4<br>Sos koperkowy (80ml) – 1(pszenica),7<br>Jarzynka z wody z olejem, puree 100g<br>Kompot 200 ml              | Zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g<br>Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1(pszenica),3,4,7,9<br>Surówka z kiszonej kapusty z z olejem 100g<br>Kompot b/c 200ml                                                                                                          |

|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                           | kolacja    | <p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Blok śniadaniowy 20g - 1 (pszenica) 6,7</p> <p>Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7</p> <p>Ogórek konserwowy 50g,</p> <p>Salata 20g/raszponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Serek biały krajanka 30g - 7, Blok śniadaniowy 20g - 1 (pszenica) 6,7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Salata 20g/rospanka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem (5g)</p>                                                                  | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7</p> <p>Pasta z bloku śniadaniowego 20g - 1 (pszenica) 6,7</p> <p>Sok pomidorowy 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> <p><b>Z P-O*</b></p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana 250ml - 1 (owies), 7</p> <p>(* Posiłek dodatkowy)</p> | <p>Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Serdelka drobiowa 70g – 1 (pszenica), 6,7</p> <p>Ketchup łagodny 15g - 9</p> <p>Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7</p> <p>Ogórek konserwowy 50g</p> <p>Salata 20g/rospanka 30g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>                    |
|                           | II kolacja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Suma wartości odżywczych: |            | <p>Energia (kcal): 2107.9</p> <p>białko (g): 79.7</p> <p>tłuszcze (g): 72.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 301.9</p> <p> błonnik (g): 31.7</p> <p>sód (mg): 2679.6</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.8</p> <p>% energii z białka: 15.6</p> <p>% energii z tłuszczu: 30.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 53.7</p>                       | <p>Energia (kcal): 2107.7</p> <p>białko (g): 76.7</p> <p>tłuszcze (g): 54.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 342.5</p> <p> błonnik (g): 28.6</p> <p>sód (mg): 3168.3</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.1</p> <p>% energii z białka: 14.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 61.8</p> | <p>Energia (kcal): 2184.3</p> <p>białko (g): 87.7</p> <p>tłuszcze (g): 57.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 345.5</p> <p> błonnik (g): 28.6</p> <p>sód (mg): 2867.9</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5</p> <p>% energii z białka: 16.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 60.2</p>                                                          | <p>Energia (kcal): 2095.5</p> <p>białko (g): 82.6</p> <p>tłuszcze (g): 71.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 298.3</p> <p> błonnik (g): 35.1</p> <p>sód (mg): 3516.7</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.9</p> <p>% energii z białka: 16.2</p> <p>% energii z tłuszczu: 30.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 53.1</p> |

| Dzień                   | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| sob.<br>26.04<br>2025r. | śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)<br>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7<br>Paprykarz 30g – 1(pszenica),3,4,6,7,9<br>Ogórek kiszony 50g<br>Sałata masłowa 20g/rukola 30g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7<br>Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g<br>Sałata masłowa 20g<br>Mus jabłkowo-marchwiowo100g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierany – 1(pszenica),7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) ipomidora bez skórki (30g) – 1 (pszenica), 6,7<br>Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g<br>Mus jabłkowo-marchwiowo 100g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Jogurt naturalny 150g – 7<br>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7<br>Paprykarz 30g – 1(pszenica),3,4,6,7,9<br>Sałata masłowa 20g/rukola 30g ,ogórek kiszony 50g<br>Herbata b/cukru 250ml<br><br><b>II śniadanie:</b><br><b>Kisiel b/c 200ml</b> |
|                         | obiad     | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1(jęczmień), 9<br>Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1(pszenica),7<br>Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9<br>Kompot 200 ml                                                                                                | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1(jęczmień),9<br>Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i masłem (10g) – 1(pszenica),7<br>Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9<br>Kompot 200 ml                                             | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną, przecierany 250ml - 1(jęczmień), 9<br>Ziemniaki gotowane puree z serem twarogowym i masłem (250g/50g/10g)-7<br>Puree z gotowanej marchwi z olejem 100g – 7, 9<br>Sos jarzynowy(80ml)-1,7,9<br>Kompot 200 ml                                                                   | Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1(jęczmień),9<br>Makaron z pszenicy durum gotowany al dente (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1(pszenica),7<br>Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9<br>Kompot b/c 200ml                                           |

|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | Kolacja    | <p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Salatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g – 3,7,10</p> <p>Szynka konserwowa 20g – 1,6,7</p> <p>Ogórek konserwowy 50g</p> <p>Salata masłowa 30g /roszponka 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Salatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym-100g-7</p> <p>Pasta twarogowo - bazyliowa 30g - 7, Szynka konserwowa 20g – 1,6,7</p> <p>Salata masłowa 30g</p> <p>Sok warzywny 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Salatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym, miksowana 100g-7</p> <p>Pasta z szynki konserwowej 20g-1,6,7</p> <p>Sok warzywny 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b></p> <p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml -7</b></p> <p>(* Posiłek dodatkowy)</p> | <p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g –7</p> <p>Salatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g – 3,7,10</p> <p>Szynka konserwowa 20g – 1,6,7,Ogórek konserwowy50g</p> <p>Salata masłowa 30g/ roszponka 30g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>             |
|                           | II kolacja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Suma wartości odżywczych: |            | <p>Energia (kcal): 2051.9</p> <p>białko (g): 75.2</p> <p>tłuszcze (g): 54.5</p> <p>węglowodany ogółem (g): 332.0</p> <p>błonnik (g): 31.9</p> <p>sód (mg): 2140.9</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 11.9</p> <p>% energii z białka: 15.1</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.9</p> <p>% energii z węglowodanów: 60.9</p>                                                                 | <p>Energia (kcal): 2088.7</p> <p>białko (g): 68.3</p> <p>tłuszcze (g): 63.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 323.4</p> <p>błonnik (g): 21.9</p> <p>sód (mg): 1728.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3</p> <p>% energii z białka: 13.3</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.3</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.4</p>          | <p>Energia (kcal): 2088.7</p> <p>białko (g): 68.3</p> <p>tłuszcze (g): 63.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 323.4</p> <p>błonnik (g): 21.9</p> <p>sód (mg): 1728.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3</p> <p>% energii z białka: 13.3</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.3</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.4</p>                                                                        | <p>Energia (kcal): 2154.1</p> <p>białko (g): 76.6</p> <p>tłuszcze (g): 62.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 339.7</p> <p>błonnik (g): 38.6</p> <p>sód (mg): 2219.4</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.7</p> <p>% energii z białka:14.7</p> <p>% energii z tłuszczu: 25.9</p> <p>% energii z węglowodanów:59.4</p> |

| Dzień                  | Posilek   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| nd.<br>27.04<br>2025r. | śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7<br>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)<br>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Jajo gotowane, sztuka - 3<br>Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7,9<br>Roszponka 20g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Kasza jęczmienna na mleku 300ml –1(jęczmień),7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3<br>Paszтет drobiowy 20 – 1(pszenica),3,6,7,9<br>Roszponka 20g/sałata 30g<br>Sok warzywny 200g - 9<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1(jęczmień),7<br>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Pasta z jaja gotowanego na miękko (sztuka) z jogurtem naturalnym (30ml) miksowana – 3,4,7<br>Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7,9<br>Sok warzywny 200g - 9<br>Herbata 250ml z cukrem(5g) | Jogurt naturalny150g – 7<br>Pieczywo razowe 120g – (pszenica, żyto)<br>Mix tłuszczowy 15g – 7<br>Jajo gotowane, sztuka -3<br>Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7,9<br>Roszponka 20g/sałata 30g<br>Ogórek świeży 50g<br>Herbata b/cukru 250ml<br><br><b>II śniadanie:</b><br><b>Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7</b> |
|                        | obiad     | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki250ml – 1(pszenica),9<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g<br>Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) – 1(pszenica),7<br>Buraczki tarte z olejem 100g<br>Kompot z/c (5g) 200 ml                                                                                              | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g<br>Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) – 1(pszenica),7<br>Buraczki tarte z olejem 100g<br>Kompot z/c (5g) 200 ml                                         | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1(pszenica),9<br>Ziemniaki puree 250g<br>Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) miksowane – 1(pszenica),7<br>Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g<br>Kompot z/c (5g) 200 ml                                                            | Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g<br>Kotlet mielony 100g – 1(pszenica),3<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią, cebula i olejem 100g<br>Kompot b/c (5g) 200 ml                                                            |

|                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | kolacja    | <p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kurczak w galarecie 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata masłowa 20g/rozponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kurczak w galarecie 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g -7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Salata masłowa 20g/rozponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>     | <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z kurczaka w galarecie 20g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana –1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g – 7</p> <p>Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> <p><b>Z P-O*</b></p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, przecierana 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p> | <p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kurczak w galarecie 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7</p> <p>Pomidor 50g</p> <p>Salata masłowa 20g/rozponka 30g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>                                          |
|                           | II kolacja |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1(pszenica),7,8,11</p>                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Suma wartości odżywczych: |            | <p>Energia (kcal): 2035.6</p> <p>białko (g): 86.2</p> <p>tłuszcze (g):62.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 297.3</p> <p> błonnik (g): 29.7</p> <p>sód (mg): 1692.3</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.6</p> <p>% energii z białka:17.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.8</p> <p>% energii z węglowodanów: 54.8</p>                               | <p>Energia (kcal): 2078.5</p> <p>białko (g): 91.3</p> <p>tłuszcze (g): 57.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 310.7</p> <p> błonnik (g): 21.2</p> <p>sód (mg): 1885.4</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3</p> <p>% energii z białka: 17.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 24.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.5</p> | <p>Energia (kcal): 2064.7</p> <p>białko (g): 90.3</p> <p>tłuszcze (g): 56.6</p> <p>węglowodany ogółem (g): 309.3</p> <p> błonnik (g): 21.2</p> <p>sód (mg): 1870.9</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.0</p> <p>% energii z białka:17.7</p> <p>% energii z tłuszczu: 24.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.6</p>                                                                                                                                   | <p>Energia (kcal): 2035.7</p> <p>białko (g): 87.3</p> <p>tłuszcze (g): 60.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 300.7</p> <p> błonnik (g): 32.0</p> <p>sód (mg): 1905.4</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.9</p> <p>% energii z białka:17.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.4</p> |

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 SO<sub>2</sub> 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.

Zgodnie z §8. pkt 5 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dn. 25 września 2023r. W sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach – „Dobry posiłek w szpitalu”, w uzasadnionych przypadkach, niezależnych od realizatora programu pilotażowego, dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.