

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 14.07 2025r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1a Pieczywo razowe 30g (pszenica, żyto) – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok śniadaniowy wp 20g – 1a,6,7 Pasta serowo-paprykowa 30g – 7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g,sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 – 7 Pasta serowo-ziołowa 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g, sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku, 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej (20g), miksowana – 1a,6,7 Pasta serowo-ziołowa 30g, miksowana – 7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Mus jabłkowy 100g	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 Pasta serowo – paprykowa 30g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g,sałata30g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: jabłko, sztuka.
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabelana 250ml -1a,7, 9 Ziemniaki gotowane250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos szpinakowy 80 ml -1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabelana, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos szpinakowy 80 ml - 1a,7,9 Surówka marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9 Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabelana, przecierana 250ml – 1a,7, 9 Puree z gotowanego ziemniaka, szpinaku i sera twarogowego z dodatkiem białka jaja (350g) - 3,7 Puree z gotowanej marchwi z dodatkiem słodkiej śmietanki (10ml) 100g - 7 Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym gotowanym al dente na wywarze drobiowym, zabelana, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos szpinakowy 80 ml - 1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 250ml

pon. 14.07 2025r.	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta z sera białego z brokułem i koperkiem 30g- 4 Sałata masłowa 30g/rozszponka 20g Ogórek kiszony 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta z sera białego z brokułem i koperkiem 30g- 4 Sałata masłowa 30g/rozszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7, Pasztet drobiowy 20g- 1a,6,7 Pasta z sera białego z brokułem i koperkiem 30g, miksowana – 4 Mus z gotowanej dyni i marchewki z cynamonem 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1a,7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta z sera białego z brokułem i szczypiorkiem 30g -4,7 Sałata masłowa 30g/rozszponka 20g Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g – 1a,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2278.1 białko (g): 69.6 tłuszcze (g): 84.4 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 37.3 sód (mg): 3079.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.4 % energii z białka: 12.6 %energii z tłuszczu: 33.4 % energii z węglowodanów: 54.0	Energia (kcal): 2126.9 białko (g): 68.6 tłuszcze (g): 75.8 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2539.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.2 % energii z białka: 13.1 %energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów: 55.0	Energia (kcal): 2149.2 białko (g): 95.3 tłuszcze (g): 43.0 węglowodany ogółem (g): 358.8 błonnik (g): 28.7 sód (mg): 2231.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 18.0 %energii z tłuszczu: 18.0 % energii z węglowodanów: 64.0	Energia (kcal): 2078.5 białko (g): 65.1 tłuszcze (g): 79.4 węglowodany ogółem (g): 279.9 błonnik (g): 41.8 sód (mg): 3295.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.5 % energii z białka: 12.9 % energii z tłuszczu: 34.4 % energii z węglowodanów: 52.6

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 15.07 2025r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml -1d,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1a,b Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna dr/wp 20g –1a,6,7 Serek topiony 30g – 7 ogórek świeży 50g Sałata masłowa 30g / roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml -1d,7 Pieczywo pszenne 70g –1a Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a,6,7 Ser biały krajanka 30g-7 Sałata masłowa 30g/ roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml -1d,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy-15g-7 Pasta z szynki słonecznej (20g)i pomidora bez skórki (50g) – 1a,6,7 Pasta z sera twarogowego 30g-7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g –1a,6,7 Serek topiony 30g – 7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 30g/ roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Sok pomidorowy 200ml - 9
	obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Łazanki z kapustą i kiełbasą 350g – 1a, Jabłko, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Makaron (170g)-1a potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) warzywa gotowane na parze 100g Kompot z/c 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 7,9 Makaron (170g) gotowany, rozklejany -1a potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g), miksowana Warzywa gotowane na parze 100g- miksowane Sok karotka 200ml Kompot b/c 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Łazanki z kapustą i kiełbasą 350g – 1a, Jabłko, sztuka Kompot bez cukru 200ml

wt. 15.07 2025r.	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 30g/rukola 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka (30g) z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego – 7 Sok warzywny 150ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi – 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego, miksowana 30g - 9 Ser krajanka z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego – 7 Sok warzywny 150ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi – 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 30g, rukola 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka 150g z mieszaną ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g – 1a,7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2198.0 białko (g): 77.6 tłuszcze (g): 74.6 węglowodany ogółem (g): 326.1 błonnik (g): 44.1 sód (mg): 3199.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.9 % energii z białka: 14.7 %energii z tłuszczu: 30.5 % energii z węglowodanów: 54.8	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	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	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

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 16.07 2025r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok śniadaniowy wp 20g- 1a,6,7 Ser topiony 20g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g, sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml –1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok śniadaniowy wp 20g – 1a,6,7 Pasta serowa z zieleniną 30g-7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g, sałata 3g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku, 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1a,6,7 Pasta serowa z zieleniną miksowana 30g-7 Mus jabłkowy (z jabłka prażonego bez skórki) 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok śniadaniowy 20g-1a,6,7 Ser topiony 20g-7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g, sałata 30g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie : Jabłko, sztuka.
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabielany 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony tradycyjny z pieca konwekcyjno - parowego 100g – 1a,3, Surówka Colesław 100g - 7 Kompot z/c 200 ml	Krem z warzyw korzeniowych z zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony z pieca konwekcyjno– parowego 100g-1a,3 Szpinak gotowany 100g Kompot z/c 200 ml	Krem z warzyw korzeniowych z zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Ziemniaki puree 250g – 7 Kotlet mielony z pieca konwekcyjno– parowego -1a,3- miksowany 100g Puree z gotowanego szpinaku 100g Kompot z/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabielany 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony tradycyjny z pieca konwekcyjno – parowego 100g-1a,3 Surówka Colesław 100g - 7 Kompot b/c 200 ml

śr. 16.07 2025r.					
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g – 1a,3,4,6,7,9 Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7 Sałata masłowa 30g/ rozspanka 20g Pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200 ml -9 Sałata masłowa 30g/rozspanka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Sok warzywny 200ml 9 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g –1a,3,4,6,7,9 Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7 Sałata masłowa 30g/rozspanka 20g pomidor 50g Herbata b/c 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2298.7 białko (g): 97.3 tłuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 345.2 błonnik (g): 22.1 sód (mg): 3032.6 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1 % energii z białka: 16.8 % energii z tłuszczu: 25.2 % energii z węglowodanów: 58.0	Energia (kcal): 2151.6 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 324.0 błonnik (g): 34.4 sód (mg): 2431.9 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.8 % energii z białka: 16.2 % energii z tłuszczu: 26.8 % energii z węglowodanów: 56.9	Energia (kcal): 2098.6 białko (g): 79.7 tłuszcze (g): 48.9 węglowodany ogółem (g): 347.8 błonnik (g): 27.0 sód (mg): 1910.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.3 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 20.9 % energii z węglowodanów: 63.7	Energia (kcal): 2102.4 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 60.5 węglowodany ogółem (g): 322.4 błonnik (g): 40.1 sód (mg): 2767.5 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 16.6 % energii z tłuszczu: 25.9 % energii z węglowodanów: 57.5

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt 17.07 2025r.	śniadanie	makaron na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1a,b Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1a,6,7 Serek kanapkowy bieruński z chrzanem i zieleniną 30g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	makaron na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 70g – 1a Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1a,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zieleniną 30g – 7 Koktajl mleczno – owocowy z mleka i owoców 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	makaron na mleku 300ml, przecierana – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g-1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1a,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zieleniną, miksowany 30g – 7 Koktajl mleczno-owocowy z mleka i owoców (bez ziarenek) 150ml -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1a,6,7 Serek kanapkowy bieruński z zieleniną i chrzanem 30g - 7 Pomidor 50gRukola 20g/sałata 30g Herbata bez cukru II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9
	obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami zabelany ,z zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1c,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1a,9 Jabłko, sztuka Kompot z/c 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1c,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) – 1a,9- Jabłko pieczone z dżemem i cynamonem, sztuka Kompot z/c 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml przecierany 250ml – 1c,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) – 1a,9- miksowany Jabłko pieczone z dżemem i cynamonem, sztuka Kompot z/c 200ml	Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami zabelany ,z zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1c,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1a,9 Jabłko, sztuka Surówka selera, pora i marchwi z olejem 100g- 9 Kompot bez cukru 200m

Czw 17.07 2025r	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7 Roszponka 20g, sałata 30g Ogórek kiszony 50g Ketchup łagodny 15g – 1a, 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1a,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g)z pomidorem bez skórki (50g) – 1a,6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Kasza manna na mleku 250ml -1a, 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7 Ogórek kiszony 50g Roszponka 20g, sałata 30g Ketchup łagodny, bez cukru 15g – 1a,9 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2366.1 białko (g): 84.9 tłuszcze (g): 74.4 węglowodany ogółem (g): 359.9 błonnik (g): 37.5 sód (mg): 2316.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9 % energii z białka: 14.9 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 56.8	Energia (kcal): 2268.9 białko (g): 84.7 tłuszcze (g): 69.9 węglowodany ogółem (g): 340.5 błonnik (g): 28.2 sód (mg): 2785.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 15.3 % energii z tłuszczu: 27.6 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2289.6 białko (g): 86.1 tłuszcze (g): 70.1 węglowodany ogółem (g): 343.2 błonnik (g): 28.5 sód (mg): 2665.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.8 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów: 57.1	Energia (kcal): 2347.4 białko (g): 85.8 tłuszcze (g): 79.2 węglowodany ogółem (g): 345.4 błonnik (g): 42.2 sód (mg): 3509.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 54.4

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 18.07. 2025r	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 30ml 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g –1a,b Pieczywo razowe 30g –1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1a,b,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Ogórek świeży 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g –1a,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml – 3,7 Pomidor bez skórki , Rukola 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g – 1a,6,7 i pomidora bez skórki (50g) Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml, miksowane – 3,7 Mus jabłkowy z cynamonem (z jabłka pieczonego bez skórki) 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1a,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym ,sałatą i wędliną drobiową 35/5/10/25g-1a,b,3,7
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, Pieczony w piecu konwekcyjno -parowym 100g -1a,3,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym (80ml) – 1a,3,4,9 Jarzynka z wody 100g Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g z sosem koperkowym (80ml) - 1a,3,4,9 Puree z brokuła, różyczki 100g Kompot z/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, Pieczony w piecu konwekcyjno -parowym 100g -1a,3,4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot b/c 200ml
		Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1a	Pieczywo pszenne 120g – 1a	Pieczywo mieszane pszenno-

pt. 18.07. 2025r	kolacja	pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Burak pieczony plastry z rukolą 20g, posypką z sera twarogowego 50g - 7,9,11 Sałata masłowa 30g/ Herbata 250ml z cukrem(5g)	Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Burak pieczony plastry z rukolą 20g, posypką z sera twarogowego 50g - 7,9,11 Sałata masłowa 30g/ Herbata 250ml z cukrem(5g)	Mix tłuszczowy 15g - 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Sok wielowarzywny 200 ml - 9 Z P-O* Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1d, 7 (* Posiłek dodatkowy)	żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Burak pieczony plastry z rukolą20g, posypką z sera twarogowego – 7,9,11 Sałata masłowa 30g Herbata 250ml b/c
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2017.3 białko (g): 77.4 tłuszcze (g): 71.8 węglowodany ogółem (g): 284.0 błonnik (g): 35.0 sód (mg): 2560.4 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1 % energii z białka: 15.7 %energii z tłuszczu: 32.2 % energii z węglowodanów: 52.0	Energia (kcal): 2114.3 białko (g): 89.3 tłuszcze (g): 54.4 węglowodany ogółem (g): 331.9 błonnik (g): 27.4 sód (mg): 2549.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.1 %energii z tłuszczu: 23.2 % energii z węglowodanów: 59.7	Energia (kcal): 2109.3 białko (g): 88.8 tłuszcze (g): 54.3 węglowodany ogółem (g):331.2 błonnik (g): 27.1 sód (mg): 2543.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.0 %energii z tłuszczu: 23.2 % energii z węglowodanów: 59.7	Energia (kcal): 2193.8 białko (g): 82.0 tłuszcze (g): 77.3 węglowodany ogółem (g): 311.6 błonnik (g): 38.3 sód (mg): 2577.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.4 % energii z białka: 15.3 %energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów: 52.8

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 19.07. 2025r	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta rybna z twarogu i jaj z koperkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1a,6,7 Ogórek konserwowy 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta rybna z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem 30g – 3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g– 1a,6,7 Roszponka 20g Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem, miksowana 30g -3,7 Pasta z polędwiczanki z warzywami 20g-1a,6,7 Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1a,6,7 Ogórek konserwowy 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Kisiel b/c 200ml
	obiad	Zupa jarzynowa z soczewicą z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Surówka z marchwi z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Surówka z marchwi z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Zupa jarzynowa z zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 7,9 Ryż (170g) gotowany, rozklejany z puree jabłkowym cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml Sok karotka 200ml Kompot b/c 200ml	Zupa jarzynowa z soczewicą z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i ciecierzycą 350g – 1(jęczmień),7,9 Kefir naturalny 150 ml -7 Surówka z białej kapusty i marchwi 100g -7 Kompot bez cukru 200ml

sob. 19.07. 2025r	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1a,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g – 3,9,10 Sałata masłowa 30g, Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami 30g - 4,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne) 100g -3,9,10. Sałata masłowa 30g, Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami, miksowana 30g – 4,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne), miksowana 100g – 3,9,10 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, miksowana/przecierana 250ml 1c,7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1a,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g – 3,9,10 Sałata masłowa 30g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1a ,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2205.0 białko (g): 68.9 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 385.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 1951.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 65.7	Energia (kcal): 2170.1 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g): 365.0 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2012.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 64.9	Energia (kcal): 2225.8 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 50.0 węglowodany ogółem (g): 385.9 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 1918.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 66.8	Energia (kcal): 2207.3 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 384.1 błonnik (g): 41.2 sód (mg): 2078.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.2 %energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 65.3

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 20.07. 2025r	śniadanie	Ryż na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g /sałata 30g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a ,6,7 Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1a,6,7 Pasta z twarogu krajanka 30g i pomidora bez skórki 50g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a ,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g /sałata 30g, Ogórek świeży 50g Herbata 250ml II śniadanie: Budyń bez cukru 200g – 1a,7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g - 1c Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr (180g) -1a, 9 ,Surówka z białej kapusty z cebulą, papryką i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g – 1c Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr (180g) – 1a, 9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – 1c, Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr (180g), miksowany – 1a, 9 Puree z gotowanych buraczków z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum, gotowanym al dente i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko, al dente 170g - 1c Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr (180g) -1a, 9 Surówka z białej kapusty z cebulą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 200ml

nd. 20.07. 2025r	kolacja	Pieczczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw twarogu i jogurtu z cebulą 30g (warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, biały ser, zielenina, cebula, przyprawy) – 1a,3,4,9 Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 30g/roczponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw twarogu i jogurtu z koperkiem (warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, biały ser, zielenina,)30g– 1a,3,4,9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 30g/roczponka 20 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw twarogu i jogurtu z koperkiem (warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, biały ser, zielenina,) 30g– 1a,3,4,9 sok warzywny 150ml Herbata 250ml z cukrem(5g) ZP-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1d, 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw twarogu i jogurtu z cebulą 30g (warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, biały ser, zielenina, cebula, przyprawy) – 1a,3,4,9 Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 30g/rukola 20g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 1a,7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2162.0 białko (g): 80.4 tłuszcze (g): 69.3 węglowodany ogółem (g): 324.2 błonnik (g): 37.8 sód (mg): 2953.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7 % energii z białka: 15.5 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 55.5	Energia (kcal): 2111.8 białko (g): 92.4 tłuszcze (g): 55.3 węglowodany ogółem (g): 324.1 błonnik (g): 24.2 sód (mg): 2431.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 58.6	Energia (kcal): 2107.6 białko (g): 92.0 tłuszcze (g): 55.2 węglowodany ogółem (g): 323.4 błonnik (g): 24.2 sód (mg): 2431.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 58.6	Energia (kcal): 2225.7 białko (g): 93.2 tłuszcze (g): 72.8 węglowodany ogółem (g): 319.3 błonnik (g): 38.9 sód (mg): 3087.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 29.4 % energii z węglowodanów: 53.2

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: a) pszenica, b) żyto, c) jęczmień, d) owies, e) orkisz, f) 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

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