

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 15.09 2025r	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1 (pszenica), 6, 7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g- 7 pomidor 50g Sałata 20g/rozsponka30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1 (pszenica), 6, 7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7 Sałata 20g/ rozsponka30g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g), Pasta z sera twarogowego (30g) Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1 (pszenica), 6, 7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Mus z dyni i marchewki 100g	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka prasowana 20g – 1 (pszenica), 6, 7 Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g- 7 pomidor 50g sałata 20g/ rozsponka30g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Jabłko, sztuka
	obiad	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g, zraz z mięsa wp/dr z pieca konwekcyjnego 100g-1,3 Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane 250g Zraz z mięsa wp/dr 100g parowany w piecu konwekcyjnym -1,3 Marchew g oprószana 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree –250g Zraz z mięsa wp/dr parowany /miksowany 100g-1,3 Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Barszcz czerwony zabielaany z ziemniakami na wywarze drobiowym z natką pietruszki – 250ml – 9 Ziemniaki gotowane250g – Stek z mięsa w/dr z pieca konwekcyjnego 100g-1,3 Surówka z białej kapusty z marchewką i zieleniną , przyprawy ,olej-100g Kompot b/c 200ml

Pon 15.09. 2025	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Salata masłowa 20g / rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Salata masłowa 20g / rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9 Twaróg półtłusty krajanka 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Salata masłowa 20g/ rukola 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2042.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 61.2 węglowodany ogółem (g):310.3 błonnik (g): 34.5 sód (mg): 2095.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.9 % energii z białka:17.4 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2048.7 białko (g): 82.6 tłuszcze (g): 50.8 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2044.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 50.7 węglowodany ogółem (g): 328.6 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2033.1 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2119.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.5 % energii z białka: 14.5 % energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 56.0

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 16.09 2025	śniadanie	Makaron na mleku 300ml - 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1(pszenica, żyto) Bułka pszenna 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7 Jajo gotowane,sztuka w sosie chrzanowym (25ml) – 3,7 papryka 50g Sałata masłowa 20g /roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml- 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna 50g - 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa – 20g 1(pszenica),6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowym z bazylią (25ml) - 3,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	makaron na mleku 300ml, przecierana - 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1(pszenica),6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka)na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (30g), miksowana – 3,7 Mus z marchwi i jabłka z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszemica),6,7 Jajo gotowane,sztuka, w sosie (25ml) chrzanowym – 3,7 papryka 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Sok pomidorowy-200ml – 9
	obiad	Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Ryż biały gotowany na sypko 170g Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie szpinakowym (80ml) – 1(pszemica),7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, zieleniną , przyprawy olej – 100g Kompot 200 ml	Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Ryż biały gotowany na sypko 170g Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie szpinakowym (80ml) – 1(pszemica),7,9 Jarzynka z wody 100g(brokuł, kalafior, marchew) Kompot 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ryż biały gotowany, rozklejany 170g Klops z mięsa wp/dr 100g, miksowany, sos szpinakowym (80ml) – 1(pszemica),7,9 Puree z jarzynki 100g(brokuł kalafior, marchew) – 7, Kompot 200 ml	Zupa Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Ryż brązowy pełnoziarnisty gotowany al dente 170g Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie szpinakowym (80ml) – 1(pszemica),7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką zieleniną , przyprawy olej – 100g Kompot b/c 200ml

wt. 16.09 2025	kolacja	Pieczyno mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszemica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszemica),6,7 Serek topiony 30g – 7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g / rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczyno pszenne 120g – 1(pszemica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszemica),6,7 Ser biały krajanka 30g – 7 Sałata masłowa 20g/rukola30g Sok warzywny 200 ml -9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczyno pszenne 120g – 1 (pszemica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszemica),6,7 Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -1(pszemica),7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczyno razowe 120g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Blok koperkowy 20g - 1(pszemica),6,7 Serek topiony 30g – 7 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g/rukola30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2279.1 białko (g): 76.8 tłuszcze (g): 76.7 węglowodany ogółem (g): 337.3 błonnik (g): 29.8 sód (mg): 2300.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9 % energii z białka: 13.7 % energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 55.9	Energia (kcal): 2222.6 białko (g): 83.5 tłuszcze (g): 62.0 węglowodany ogółem (g):346.0 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2747.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9 % energii z białka:15.3 % energii z tłuszczu: 25.1 % energii z węglowodanów:59.6	Energia (kcal): 2237.3 białko (g): 84.6 tłuszcze (g): 62.5 węglowodany ogółem (g): 347.5 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2763.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2 % energii z białka: 15.4 % energii z tłuszczu: 25.1 % energii z węglowodanów: 59.5	Energia (kcal): 2089.5 białko (g): 74.0 tłuszcze (g): 69.0 węglowodany ogółem (g): 313.8 błonnik (g): 39.2 sód (mg): 2290.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9 % energii z białka: 14.4 % energii z tłuszczu: 29.8 % energii z węglowodanów: 55.8

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 17.09 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300 ml- 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszemica, żyto), Pieczywo razowe 30g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g – 1(pszemica),6,7 Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Mix salat 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszemica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1(pszemica),6,7 Mix salat 20g/ roszponka 30g Jabłko pieczone- 1szt Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszemica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszemica),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1(pszemica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Mix salat 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko 1szt
	obiad	Zupa grochowa na wywarze drobiowym, 250ml –7, 9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1(pszemica),9 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Krem z dyni, marchwi i ziemniaka na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 250ml – 7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) - 1(pszemica),9 Brokuł gotowany z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Krem z dyni, marchwi i ziemniaka na wywarze drobiowym z dodatkiem jogurtu naturalnego 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie Bolońskim (80ml), miksowane – 9 Puree z gotowanego brokuła z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Zupa grochowa na wywarze drobiowym-250ml – 7,9 Spaghetti (makaron pełnoziarnisty, gotowany al dente 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1(pszemica),9 Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7, Pasta serowa z koperkiem -30g - ,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z koperkiem 30g - , 7 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 30g - 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ roszponka 30g Herbata b/cukru 250ml	
	II kolacja			Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11	
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	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 18.09 2025r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml -1(owies),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1(pszenica, żyto) Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7 Serek topiony 30g – 7 ogórek zielony 50g Sałata masłowa30g/roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml -1(owies), 7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica,),6,7 Twarożek z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7, pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml -1(owies), 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy-15g-7 Pasta z szynki słonecznej (20g)i pomidora bez skórki (50g) – 1(pszenica),6,7 Twarożek z zieleniną i jogurtem naturalnym, miksowany 30g – 7,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g –1 (pszenica),6,7 Serek topiony 30g – 7 ogórek zielony 50g Sałata masłowa30g/roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml – 9
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Chłopski garnek -danie jednogarnkowe (ziemniaki, kiełbasa, papryka, cukinia, warzywa korzeniowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 400g -1(pszenica),6,7,9 Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Makaron ze szpinakiem i serem twarogowym/ makaron 170g, szpinak 100g/ ser twarogowy 50g – 1(pszenica),7 Jabłko pieczone, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 7,9 Puree z gotowanego ziemniaka, szpinaku i sera twarogowego/ puree ziemniaczane 250g/ szpinak 100g/ ser twarogowy 50g - 7 Kompot z/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Chłopski garnek -danie jednogarnkowe (ziemniaki, kiełbasa, papryka, cukinia, warzywa korzeniowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 400g -1(pszenica),6,7,9 Kompot b/c 200m

	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszemica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g (mięso drobiowe, marchew, pietruszka , seler) – 9,Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Salata masłowa 30g,rukola 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszemica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Salata masłowa 30g,rukola 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszemica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego, miksowana 30g - 9 Ser krajanka (30g) z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego i pomidora bez skórki (50g)– 7 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi – 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Salata masłowa 30g,rukola 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka 150g z mieszkanką ziaren dyni i słonecznika z otrębkami 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2127.87 białko (g): 84.4 tłuszcze (g): 78.2 węglowodany ogółem (g): 282.9 błonnik (g): 26.3 sód (mg): 2504.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.1 % energii z białka:18.1 % energii z tłuszczu: 31.2 % energii z węglowodanów: 50.7	Energia (kcal): 2198.4 białko (g): 94.2 tłuszcze (g): 64.4 węglowodany ogółem (g): 327.0 błonnik (g): 22.3 sód (mg): 2418.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 57.8	Energia (kcal): 2189.2 białko (g): 92.2 tłuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 319.0 błonnik (g): 23.3 sód (mg): 2408.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.3 %energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów: 59.8	Energia (kcal): 2018.0 białko (g): 76.6 tłuszcze (g): 73.4 węglowodany ogółem (g): 263.9 błonnik (g): 34.8 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

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 19.09 2025r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Papryka 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g/ sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300 ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja, miksowana 30g – 7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mus dyniowy z jabłkiem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta brokułowa 30g – 3,7 Papryka 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g-1(pszenica, żyto),6,7
	obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Surówka z kiszonej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym zabelana 250ml –9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Sos koperkowy (80ml) – 1(pszenica),7 Jarzynka z wody z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa,na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g Pulpet rybny duszony w piecu konwekcyjnym, miksowany 100g -1,4 Sos koperkowy (80ml) – 1(pszenica),7 Jarzynka z wody z olejem, puree 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, na wywarzedrobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1(pszenica),3,4,7,9 Surówka z kiszonej kapusty z olejem 100g Kompot b/c 200ml

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

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 20.09 2025r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Paprykarz 30g – 1(pszenica),3,4,6,7,9 pomidor50g Sałata masłowa 20g/rukola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierany – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica,) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) ipomidora bez skórki (30g) – 1 (pszemica), 6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus jabłkowo-marchwiowo 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszemica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszemica),6,7 Paprykarz 30g – 1(pszemica),3,4,6,7,9 Sałata masłowa 20g/rukola 30g ,pomidor 50g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kisiel b/c 200ml
	obiad	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1(jęczmień), 9 Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1(pszemica),7 Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9 Kompot 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1(jęczmień),9 Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i masłem (10g) – 1(pszemica),7 Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9 Kompot 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną, przecierany 250ml - 1(jęczmień), 9 Ziemniaki gotowane puree z serem twarogowym i masłem (250g/50g/10g)-7 Puree z gotowanej marchwi z olejem 100g – 7, 9 Sos jarzynowy(80ml)-1,7,9 Kompot 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z zieleniną 250ml – 1(jęczmień),9 Makaron z pszenicy durum gotowany al dente (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1(pszemica),7 Surówka z marchwi z jabłkiem i jogurtem naturalnym100g- 7,9 Kompot b/c 200ml

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

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 21.09 2025r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7 Twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 30g – 7 Roszponka 20g /sałata 30g,Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml –1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7 Twarożek z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7 Roszponka 20g/sałata 30g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7 (30ml) miksowana – 3,4,7 Pasta z sera z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7 - Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny150g – 7 Pieczywo razowe 120g – (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7 Twarożek ze szczypiorkiem i jogurtem naturalnym 30g – 7 Roszponka 20g/sałata 30g Ogórek świeży 50g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100g/80ml– 1(pszenica),7 Surówka buraczki tarte z olejem100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100g/80ml -1,7 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (100g/80ml) miksowana – 1(pszenica),7 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100/80ml sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią, cebula i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml

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

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne.

*Posiłek dodatkowy na oddziale Zakładu Opiekuńczo – Pielęgnacyjnego jest wydawany w porozumieniu z personelem oddziału – w miarę potrzeb pacjentów.

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.