

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 24.06. 2024r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta serowo-paprykowa 30g – 7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 – 7 Pasta serowo-ziółowa 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej (20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1,6,7 Pasta serowo-ziółowa 30g, miksowana – 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Pasta serowa – paprykowa 30g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Jabłko, sztuka.</b>
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet schabowy klasyczny panierowany, smażony 100g - 1 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Schab duszony (100g) z sosem pietruszkowym (80ml) – 1, 7 Szpinak puree z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną, przecierana 250ml – 7, 9 Ziemniaki puree 250g, Schab duszony (100g) z sosem pietruszkowym (80ml), miksowany – 1,7 Szpinak puree z dodatkiem słodkiej śmietanki 100g Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym pełnoziarnistym gotowanym al dente na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet schabowy klasyczny panierowany, pieczony w piecu 100g - 1 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot b/c 250ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7, Paszтет drobiowy 20g-1,6,7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7

		Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,6,7 Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 30g-3 Sałata masłowa 20g Ogórek kiszony 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 30g-3 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g, miksowana – 3,7 Mus z gotowanej dyni i marchewki z cynamonem 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z P-O*</b> Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1,7 (* Posiłek dodatkowy)	Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 30g-3 Sałata masłowa 20g Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2274.5 białko (g): 78.1 tłuszcze (g): 70.5 węglowodany ogółem (g): 348.9 błonnik (g): 35.7 sód (mg): 2261.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 14.2 %energii z tłuszczu: 27.9 % energii z węglowodanów: 57.9	Energia (kcal): 2125.9 białko (g): 95.3 tłuszcze (g): 47.1 węglowodany ogółem (g): 344.1 błonnik (g): 28.1 sód (mg): 2241.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 18.3 %energii z tłuszczu: 19.9 % energii z węglowodanów: 61.9	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): 2208.8 białko (g): 76.4 tłuszcze (g): 71.0 węglowodany ogółem (g): 335.1 błonnik (g): 39.2 sód (mg): 2363.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 14.3 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 56.7

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 25.06. 2024	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zieleniną i jogurtem naturalnym 50g – 4, 7,9</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy-15g-7</p> <p>Pasta z szynki słonecznej (20g) i pomidora bez skórki (50g) – 1,6,7</p> <p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zieleniną i jogurtem naturalnym, miksowana 50g – 4, 7,9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</b></p>
	obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1,7, 9</p> <p>Ziemniaki gotowane 250g</p> <p>Kotlety jajeczne z warzywami, pieczone w piecu 100g – 1,3,7,9</p> <p>Sos ziołowy (80ml) – 1,7,</p> <p>Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p>	<p>Krem z warzyw korzeniowych z grzankami 250ml – 1,7,9</p> <p>Makaron (170g) z serem twarogowym (50g) – 1,7,</p> <p>Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p> <p>Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Krem z warzyw korzeniowych 250ml – 1,7,9</p> <p>Puree z gotowanego ziemniaka i sera twarogowego z dodatkiem jogurtu naturalnego (350g),</p> <p>Puree z gotowanej marchwi 100g</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym, gotowanym al dente i zieleniną na wywarze drobiowym 250ml – 1,9</p> <p>Ziemniaki gotowane 250g</p> <p>Kotlety jajeczne z warzywami, pieczone w piecu 100g – 1,3,7,9</p> <p>Sos ziołowy (80ml) – 1,7,</p> <p>Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9</p> <p>Kompot b/c 200 ml</p>

		Kompot z/c 200 ml			
	kolacja	Pieczyno mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczyno pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczyno pszenne 120g – 1 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)  <b>Z P-O*</b> Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi – 7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczyno razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka 150g z mieszanką ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2262.7 białko (g): 78.5 tłuszcze (g): 76.4 węglowodany ogółem (g): 336.6 błonnik (g): 37.8 sód (mg): 2417.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.5 % energii z białka:14.4 % energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 55.2	Energia (kcal): 2185.4 białko (g): 79.2 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g): 331.0 błonnik (g): 30.9 sód (mg): 2912.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4 % energii z białka: 14.7 % energii z tłuszczu: 27.7 % energii z węglowodanów: 57.6	Energia (kcal): 2024.9 białko (g): 81.1 tłuszcze (g): 53.8 węglowodany ogółem (g): 318.1 błonnik (g): 26.6 sód (mg): 2466.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.2 % energii z białka: 16.3 %energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów: 59.9	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

<b>Dzień</b>	<b>Posilek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>śr. 26.06 2024r.</b>	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajecznica na parze z koperkiem 100g - 3 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1,6,7 Jajecznica na parze 100g -3 Mus bananowo-jabłkowy (z banana i jabłka prażonego bez skórki) 100g  Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie : Jabłko, sztuka.</b>
	obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1,9 Jabłko, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) – 1,9 Jabłko pieczone, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z warzywami korzeniowymi i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie Bolońskim (80ml), miksowane – 1,9 Puree z pieczonego jabłka bez skórki 100g Kompot z/c 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1,9 Sałata z jogurtem naturalnym -7 Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 20g –1,3,4,6,7,9  Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7  Sałata masłowa 20g  Humus z soczewicy i marchwi 50g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7  Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g  Sok warzywny 200 ml -9  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  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)</p> <p><b>Z P-O*</b> Kasza kukurydziana na mleku 250ml-1,7  (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 20g –1,3,4,6,7,9  Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7  Sałata masłowa 20g  Humus z soczewicy i marchwi 50g  Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja			Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11	
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2253.0  białko (g): 95.9  tłuszcze (g): 70.2  węglowodany ogółem (g): 324.5  błonnik (g): 29.0  sód (mg): 2465.3  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.3  % energii z białka: 17.2  %energii z tłuszczu: 28.1  % energii z węglowodanów: 54.7</p>	<p>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</p>	<p>Energia (kcal): 2269.7  białko (g): 87.3  tłuszcze (g): 66.1  węglowodany ogółem (g): 344.6  błonnik (g): 26.2  sód (mg): 3071.8  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.5  % energii z białka: 15.5  % energii z tłuszczu: 26.4  % energii z węglowodanów: 58.1</p>	<p>Energia (kcal): 2209.2  białko (g): 95.6  tłuszcze (g): 70.7  węglowodany ogółem (g): 313.8  błonnik (g): 32.2  sód (mg): 2604.4  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2  % energii z białka: 17.4  %energii z tłuszczu: 28.9  % energii z węglowodanów: 53.7</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 27.06 2024r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1 Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna śniadaniowa 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią 30g - 7 Koktajl mleczno – owocowy z mleka i owoców leśnych (bez ziarenek)150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana – 1,7 Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1,6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią, miksowany 30g - 7 Koktajl mleczno-owocowy z mleka i owoców leśnych (bez ziarenek) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata bez cukru  <b>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</b>
	obiad	Brokułowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna na sypko 170g -1 Klops z mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym 80ml -1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna na sypko 170g -1 Klops z mięsa drobiowego w sosie białym z ziołami 80ml - 1,9 Marchew gotowana oprószana 100g - 1 Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ryżem, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g - 1 Klops z mięsa drobiowego (100g) miksowany w sosie białym z ziołami 80ml -1,9 Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g -1 Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ryżem brązowym pełnoziarnistym, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna na sypko gotowana al dente 170g -1 Klops z mięsa drobiowego w sosie pieczeniowym 80ml - 1,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100g Kompot bez cukru 200m
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7

		<p>Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Twarożek z koperkiem 30g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7  Roszponka 20g  Ogórek świeży 50g  Keczap łagodny 15g – 1,9  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7  Pomidor bez skórki 50g  Roszponka 20g  Keczap łagodny 15g – 1,9  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta z twarożku z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7  Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1,6,7  Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z P-O*</b> Kasza manna na mleku 250ml -1, 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Twarożek z koperkiem 30g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7  Ogórek świeży 50g  Roszponka 20g  Keczap łagodny, bez cukru 15g – 1,9  Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2299.3  białko (g): 83.1  tłuszcze (g): 78.8  węglowodany ogółem (g): 335.1  błonnik (g): 37.8  sód (mg): 2725.8  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1  % energii z białka: 15.0  % energii z tłuszczu: 30.9  % energii z węglowodanów: 54.1</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>



Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 28.06 2024r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml 1,7  Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g –  Pieczywo razowe 30g –  Mix tłuszczowy 15g – 7  Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7  Papryka świeża 50g  Rukola 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7  Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml – 3,7  Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka  Rukola 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7  Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z kurczaka w galarecie 20g – 1,6,7 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)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7  Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7  Papryka świeża 50g  Rukola 20g  Herbata bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałata i wędliną drobiową 35/5/10/25g-1,3,7</b></p>
	obiad	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g  Filet rybny panierowany, smażony 100g -1,4  Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 100g,  Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g  Filet rybny panierowany pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g -1,4  Brokuł gotowany, różyczki 100g - 1  Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9  Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g  Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g -1,4  Puree z brokuła, różyczki 100g – 1  Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9  Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g  Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,4  Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką 100g,  Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7  Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7  Burak pieczony plastry z rukolą, posypką z sera twarogowego i nasionami słonecznika 50g – 1,7,9,11  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7  Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7  Sok wielowarzywny 200 ml - 9</p> <p><b>Z P-O*</b> Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1, 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g - 7  Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7  Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7  Sok wielowarzywny 200 ml - 9</p> <p><b>Z P-O*</b> Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1, 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 20g – 1,6,7  Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7  Ogórek kiszony 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2231.5  białko (g): 80.9  tłuszcze (g): 74.5  węglowodany ogółem (g): 328.7  błonnik (g): 37.9  sód (mg): 2561.3  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9  % energii z białka: 14.9  %energii z tłuszczu: 30.3  % energii z węglowodanów: 54.8</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 29.06 2024r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem 30g – 3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g-1,6,7 Roszponka 20g Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem, miksowana 30g -3,7 Pasta z polędwiczanki z warzywami 20g-1,6,7 Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Hummus z ciecierzycy i warzyw korzeniowych 50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie: Kisiel b/c 200ml - 1</b>
	obiad	Zupa jarzynowa z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 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 – 1,7,9 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 – 1,7,9 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 zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 1,7,9 Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i ciecierzycą 350g – 1,7,9 Kefir naturalny 150 ml -7 Mizeria z ogórków zielonych z jogurtem naturalnym 100g -7 Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1,3,4,6,7,9	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami 30g -1,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami, miksowana 30g – 1,3,4,6,7,9	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1,3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka,

		<p>Salatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>(marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne) 100g</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Salatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne), miksowana 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b> Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, miksowana/przecierana 250ml 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2123.1</p> <p>białko (g): 68.8</p> <p>tłuszcze (g): 55.5</p> <p>węglowodany ogółem (g): 356.8</p> <p>błonnik (g): 36.0</p> <p>sód (mg): 1921.4</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5</p> <p>% energii z białka: 13.2</p> <p>%energii z tłuszczu: 23.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 63.1</p>	<p>Energia (kcal): 2170.1</p> <p>białko (g): 69.4</p> <p>tłuszcze (g): 53.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 365.0</p> <p>błonnik (g): 22.7</p> <p>sód (mg): 2012.8</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 12.9</p> <p>%energii z tłuszczu: 22.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 64.9</p>	<p>Energia (kcal): 2225.8</p> <p>białko (g): 71.3</p> <p>tłuszcze (g): 50.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 385.9</p> <p>błonnik (g): 25.5</p> <p>sód (mg): 1918.7</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9</p> <p>% energii z białka: 12.9</p> <p>%energii z tłuszczu: 20.3</p> <p>% energii z węglowodanów: 66.8</p>	<p>Energia (kcal): 2207.3</p> <p>białko (g): 65.4</p> <p>tłuszcze (g): 54.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 384.1</p> <p>błonnik (g): 41.2</p> <p>sód (mg): 2078.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0</p> <p>% energii z białka: 12.2</p> <p>%energii z tłuszczu: 22.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 65.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 30.06 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7 Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1,6,7 Pasta z twarogu krajanka 30g i pomidora bez skórki 50g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml  <b>II śniadanie: Budyń bez cukru 200g – 1,7</b>
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) -9 Surówka z białej kapusty z cebulą , marchewką i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) -9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi, miksowana (80g) -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 – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) -9 Surówka z białej kapusty z cebulą , marchewką i olejem 100g Kompot b/c 200ml

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw i ryby wędzonej z cebulą 30g (ryba wędzona, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) – 1,3,4,9 Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1,3,4,9 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1,3,4,9 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>ZP-O*</b> Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7 Pasta z ryżu jaj i ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g – 1,3, 4 Ogórek kiszony 50g, Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów ( dynia, słonecznik, otręby)- 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2161.7 białko (g): 86.5 tłuszcze (g):68.5 węglowodany ogółem (g): 319.4 błonnik (g): 37.6 sód (mg): 2860.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.0 % energii z białka: 16.7 % energii z tłuszczu: 28.6 % energii z węglowodanów: 54.7</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Lubin, dn. 20.06.2024r.

Sporządził i zatwierdził: Magdalena Howzan – Ptaszkowska

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