

<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>pon. 29.07. 2024r.</b>	śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Pasta z sera twarogowego i zielonej pietruszki 30g – 7</p> <p>Sałata 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>(30g),</p> <p>Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g)</p> <p>Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1,6,7</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>sałata 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> <b>Jabłko,sztuka</b></p>
	obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 170g – 1</p> <p>Stek z mięsa wp/dr cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g</p> <p>Buraczki z jabłkiem i olejem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Krem z białych warzyw i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko 170g – 1</p> <p>Stek z mięsa wp/dr parowany w piecu konwekcyjnym( bez cebulki)100g</p> <p>Buraczki z jabłkiem i olejem 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Krem z białych warzyw i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – 1</p> <p>Stek z mięsa wp/dr parowany /miksowany z sosem własnym 100g/80ml</p> <p>Puree z buraczków z olejem– 100g</p> <p>Kompot 200ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Kasza jęczmienna na sypko, gotowana al dente170g – 1</p> <p>Stek z mięsa w/dr z cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g</p> <p>Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9  Twaróg z jogurtem i szczypiorem 30g – 7  Hummus z ciecierzycy z marchwią 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9  Twaróg z jogurtem i koperkiem 30g – 7  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  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)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9  Twaróg z jogurtem i szczypiorem 30g – 7  Hummus z ciecierzycy z marchwią 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2042.8  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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 30.07. 2024	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie chrzanowym (25ml) – 3,7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml-1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g - 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa –20g 1,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowym z bazylią (25ml) - 3,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana - 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1,6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (30g), miksowana – 3,7 Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7 Jajo gotowane, sztuka, w sosie (25ml) chrzanowym – 3,7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa Herbata b/cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Sok warzywny 200ml</b> <b>- 9</b>
	obiad	Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ryż biały gotowany na sypko 170g -1 Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (80ml) – 1,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem – 100g Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ryż biały gotowany na sypko 170g -1 Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (80ml) – 1,7,9 Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki (100g/10ml) -1,7 Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1,9 Ryż biały gotowany, rozklejany 170g -1 Klops z mięsa wp/dr 100g, miksowany, sos pomidorowy (80ml) – 1,7,9 Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki (100g/10ml) – 1,7, Kompot 200 ml	Brokułowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym– 250ml – 1,9 Ryż brązowy pełnoziarnisty gotowany al dente 170g -1 Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (80ml) – 1,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem – 100 Kompot b/c 200ml

	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g -1,3,4,7,9, Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Ser biały krajanka 30g – 7 Sałata masłowa 20g Sok warzywny 200 ml -9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z P-O*</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -1,7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1,3,4,7,9, Serek topiony 30g – 1 Ogórek świeży 50g Sałata masłowa 20g 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. 31.07 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1, Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix салат 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1,6,7 Mix салат 20g Jabłko pieczone Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1,6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix салат 20g Herbata 250ml b/cukru  <b>II śniadanie:</b> <b>Jabłko,sztuka</b>
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) – 1,9 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i olejem 100g	Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) – 1,9 Buraczki gotowane puree 100g-7 Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną, przecierana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g), miksowana – 1,9 Buraczki gotowane puree 100g-7 Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym gotowanym al dente i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) – 1,9 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i olejem 100g

	Kompot 200 ml		Kompot 200 ml	Kompot b/c 200ml
kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z tuńczyka z serem twarogowym 20g - 4,7  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Burak gotowany plastry z rukolą, olejem, posypką z sera twarogowego i słonecznikiem 50g – 8,11  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z tuńczyka z serem twarogowym 20g - 4,7  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta z tuńczyka z serem twarogowym 20g - 4,7  Sok warzywny 200ml  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7  (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasztet drobiowy 30g – 1,6,7  Pasta serowa z ziołami 30g - 7  Ogórek kiszony 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2083.3  białko (g): 77.9  tłuszcze (g): 67.4  węglowodany ogółem (g): 307.6  błonnik (g): 31.6  sód (mg): 1924.5  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.7  % energii z białka: 15.4  % energii z tłuszczu: 29.1  % energii z węglowodanów: 55.4</p>	<p>Energia (kcal): 2246.7  białko (g): 86.1  tłuszcze (g): 69.1  węglowodany ogółem (g): 333.3  błonnik (g): 25.8  sód (mg): 2557.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.4  % energii z białka: 15.6  % energii z tłuszczu: 27.6  % energii z węglowodanów: 56.7</p>	<p>Energia (kcal): 2255.4  białko (g): 87.7  tłuszcze (g): 69.7  węglowodany ogółem (g): 332.6  błonnik (g): 25.9  sód (mg): 2560.9  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.6  % energii z białka: 15.9  % energii z tłuszczu: 27.7  % energii z węglowodanów: 56.4</p>	<p>Energia (kcal): 2056.0  białko (g): 77.7  tłuszcze (g): 68.0  węglowodany ogółem (g): 302.1  błonnik (g): 37.3  sód (mg): 2374.6  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5  % energii z białka: 15.6  % energii z tłuszczu: 29.8  % energii z węglowodanów: 54.6</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czw. 01.08. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1 Bułka pszenna 50g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Dżem niskosłodzony 20g, Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 70g – 1 Bułka pszenna 50g -1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajecznica 100g – 3 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Masło 15g – 7 Jajecznica 100g– 3 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Papryka świeża 50g, Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Sok warzywny 200ml - 9</b>
	obiad	Żurek tradycyjny z marchewką plastry i majerankiem 250 ml – 1,7, 9 Kotlety ziemniaczane z serem twarogowym, panierowane, smażone 100g – 1.7 Surówka z selera, pora i marchwi z olejem 100g - 9 Kompot 200 ml	Krem z warzyw korzeniowych z dodatkiem jogurtu naturalnego i natką pietruszki 250ml - 7, 9 Kotlety ziemniaczane z serem twarogowym pieczone w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,7 Surówka z selera i marchwi z olejem 100g - 9 Kompot 200 ml	Krem z warzyw korzeniowych z dodatkiem jogurtu naturalnego i natką pietruszki 250ml - 7, 9 Puree z ziemniaków i sera twarogowego z masłem (250g.50g/10g) -7 Brokuł gotowany puree 100g Kompot 200 ml	Żurek tradycyjny z marchewką plastry i majerankiem 250 ml – 1,7, 9 Kotlety ziemniaczane z serem twarogowym, pieczone w piecu konwekcyjno - parowym100g – 1.7 Surówka z selera, pora i marchwi z olejem 100g - 9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7	Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g –

		Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)	20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne), zmiksowana 100g 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z O-P*</b> Zupa mleczna z ryżem zmiksowana, 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)	1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2226.4 białko (g): 63.8 tłuszcze (g): 81.2 węglowodany ogółem (g): 329.6 błonnik (g): 38.1 sód (mg): 1828.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.7 % energii z białka: 11.8 % energii z tłuszczu: 33.1 % energii z węglowodanów: 55.1	Energia (kcal): 2022.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 59.9 węglowodany ogółem (g): 303.7 błonnik (g): 24.7 sód (mg): 1858.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 16.1 % energii z tłuszczu: 26.7 % energii z węglowodanów: 57.2	Energia (kcal): 2109.0 białko (g): 81.8 tłuszcze (g): 56.5 węglowodany ogółem (g): 331.8 błonnik (g): 25.9 sód (mg): 1858.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5 % energii z białka: 15.9 % energii z tłuszczu: 24.1 % energii z węglowodanów: 60.1	Energia (kcal): 2020.4 białko (g): 86.0 tłuszcze (g): 67.5 węglowodany ogółem (g): 286.0 błonnik (g): 36.1 sód (mg): 2087.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8 % energii z białka: 17.5 % energii z tłuszczu: 29.9 % energii z węglowodanów: 52.7



Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 02.08 2024r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 1,6,7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z białkiem jaja 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300 ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 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 – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 1,6,7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata b/cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g-1,6,7</b>
	obiad	Zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, smażony 100g – 1,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Sałata z jogurtem -1 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) – 1,7 Marchew gotowana, oprószana puree 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1		Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>pszenno - żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7  Ketchup łagodny 15g  Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7  Ogórek konserwowy 50g,  Sałata 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Serek biały krajanka 30g - 7  Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7  Ketchup łagodny 15g  Pomidor bez skórki 50g  Sałata 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7  Pasta z serdelki drobiowej 70g  Sok pomidorowy 200ml  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana 250ml-7  (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1,6,7  Ketchup łagodny 15g  Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7  Ogórek konserwowy 50g  Sałata 20g  Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 1, 7
Suma wartości odżywczych:	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 03.08 2024r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7</p> <p>Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9</p> <p>Humus z soczewicy z marchwią 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7</p> <p>Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierany – 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) i pomidora bez skórki (30g)</p> <p>Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7</p> <p>Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9</p> <p>Humus z ciecierzycy z marchwią 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> <b>Sok warzywny 200ml</b> <b>- 9</b></p>
	obiad	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9</p> <p>Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1,7</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem 100g -7</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9</p> <p>Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i masłem (10g) – 1,7</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g- 7,9</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 250ml – 9</p> <p>Ziemniaki gotowane puree z serem twarogowym i masłem (250g/50g/10g),</p> <p>Sos jarzynowy (80ml)-1,7,9</p> <p>Puree z gotowanego selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g – 7, 9</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany al dente (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1,7</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem 100g -7</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>
	Kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu, tuńczyka kukurydzy z ogórkiem,</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym-100g-7</p> <p>Pasta twarogowo - bazyliowa 30g</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym, miksowana 100g-7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z sosem majonezowo-jogurtowym-7-100g,</p>

		sosem majonezowo-jogurtowym-100g, Pasta twarogowo-bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	- 7 Sałata masłowa 20g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta twarogowo – bazyliowa, miksowana 30g - 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)  Z P-O* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml -7 (* Posiłek dodatkowy)	Pasta twarogowo- bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g 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. 04.08 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka - 3 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Paszтет drobiowy 20 – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 miksowana – 3,4,7 Pasta z jaja gotowanego na miękko (sztuka) z jogurtem naturalnym (20ml) -3,7 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka -3 Paszтет drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata b/cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Budyń b/c 200ml – 1,7</b>
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Klopsy w sosie jarzynowym z koperkiem 100g – 1,3 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Klopsy w sosie jarzynowym (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 – 1,9 Ziemniaki puree 250g Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) miksowane – 1,7 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet pożarski 100g – 1,3 Sałata z jogurtem naturalnym (70g) Kompot b/c (5g) 200 ml

kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1  Pieczywo razowe 30g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7  Pomidor 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g -7  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z kurczaka w galarecie 20g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1,6,7  Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 30g – 7  Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml  Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, przecierana 250ml- 1,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1  Mix tłuszczowy 15g – 7  Kurczak w galarecie 20g – 1,6,7  Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 30g-,7  Pomidor 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Lubin, dn. 10.07.2024r.

Sporządził i zatwierdził: Magdalena Howzan – Ptaszkowska

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