

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 14.10. 2024r.	śniadanie	<p>Kasza manna 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 manna 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 manna 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>II śniadanie: Jabłko,sztuka</p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa z soczewicą, i zieleniną, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 7, 9</p> <p>Makaron (170g) ze szpinakiem (100g), czosnkiem i serem twarogowym (50g) -1,7</p> <p>Surówka z selera z porem, jabłkiem i olejem 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml -7,9</p> <p>Makaron (170g) ze szpinakiem (100g), serem twarogowym (50g) i masłem (10g) – 1,7</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym zabelana, miksowana 250ml – 7,9</p> <p>Ziemniaki gotowane puree ze szpinakiem, serem twarogowym i masłem (200g/100g/50g/10g)- 7</p> <p>Sos jarzynowy(80ml)-1,7,9</p> <p>Puree z gotowanego selera z jabłkiem i olejem 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Jarzynowa z soczewicą i zieleniną, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml -7,9</p> <p>Makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (170g) ze szpinakiem (100g),czosnkiem i serem twarogowym (50g)-1,7</p> <p>Surówka z selera z porem, jabłkiem 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 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 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>Z P-O* 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): 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 15.10. 2024	śniadanie	<p>Makaron zacierka na mleku 300ml -1,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna 50g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7</p> <p>Jajo gotowane, sztuka, w sosie chrzanowym (25ml) –3,7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron zacierka na mleku 300ml-1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1</p> <p>Bułka pszenna 50g - 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa –20g 1,6,7</p> <p>Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowym z bazylią (25ml) - 3,7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron zacierka na mleku 300ml, przecierana - 1,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1,6,7</p> <p>Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (30g), miksowana – 3,7</p> <p>Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1</p> <p>Masło 15g – 7</p> <p>Mielonka śniadaniowa 20g – 1,6,7</p> <p>Jajo gotowane, sztuka, w sosie (25ml) chrzanowym – 3,7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Salata masłowa</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Sok warzywny 200ml -9</p>
	obiad	<p>Barszcz czerwony z fasolką szparagową i zieleciną, na wywarze drobiowym, zabieleny– 250ml – 7, 9</p> <p>Ziemniaki gotowane 250g</p> <p>Kotlet schabowy tradycyjny, smażony 100g - 1</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem – 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krem z buraka i warzyw korzeniowych z jogurtem naturalnym i zieleciną 250ml – 7,9</p> <p>Ziemniaki gotowane 250g</p> <p>Schab duszony (100g) w sosie jarzynowym (80 ml) – 1,7,9</p> <p>Jarzynka z wody 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krem z buraka i warzyw korzeniowych z jogurtem naturalnym 250ml – 7,9</p> <p>Ziemniaki puree 250g</p> <p>Schab duszony (100g) w sosie jarzynowym (80ml), miksowany -1,7,9</p> <p>Puree z jarzynki z wody 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolką szparagową i zieleciną, na wywarze drobiowym, zabieleny– 250ml – 7, 9</p> <p>Ziemniaki gotowane 250g</p> <p>Kotlet schabowy tradycyjny, smażony 100g - 1</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem – 100</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>

	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) Z P-O* 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 16.10 2024r.	śniadanie	Kluski lane 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 salat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kluski lane na białkach 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 salat 20g Jabłko pieczone Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kluski lane na białkach na mleku, przecierane 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 salat 20g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko,sztuka
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 7, 9 Chłopski garnek -danie jednogarnkowe (ziemniaki, kiełbasa, papryka, cukinia, warzywa korzeniowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 350g -1,6,7,9 Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g) – 1,9 Marchew gotowana, oprószana 100g Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana, miksowana, 250ml – 7, 9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami korzeniowymi (80g), miksowana – 1,9 Puree z marchwi gotowanej, oprószanej 100g Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, zabelana 250ml – 7, 9 Chłopski garnek -danie jednogarnkowe (ziemniaki, kiełbasa, papryka, cukinia, warzywa korzeniowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 350g -1,6,7,9 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>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>Z P-O* 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				<p>Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11</p>
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
czwt. 17.10. 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 Połędwiczanka z warzywami 20g – 1,6,7 Papryka świeża 50g, Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9
	obiad	Kalafiorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabelana – 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Klopsy z mięsa wp/dr 100g w sosie chrzanowym (80ml) – 1,7,9 Surówka Colesław 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabelana – 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Klopsy z mięsa wp/dr 100g, w sosie koperkowym (80ml) – 1,7,9 Brokuł z wody 100g Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabelana miksowana 250ml – 7, 9 Ziemniaki puree 250g - 7 Klopsy z mięsa wp/dr 100g w sosie koperkowym (80ml), miksowane – 1,7,9 Puree z brokuła gotowanego 100g -1 Kompot 200ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym pełnoziarnistym na wywarze drobiowym, zabelana – 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Klopsy z mięsa wp/dr 100g w sosie chrzanowym (80ml) – 1,7,9 Surówka Colesław 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Połędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa	Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Połędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne) 100g –	Pieczywo pszenne 120g-1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z połędwicy drobiowej 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny,	Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Połędwica drobiowa 20g – 1,6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt

		dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)	3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g)	przyprawy łagodne), zmiksowana 100g 3,7,9, 10 Herbata 250ml z cukrem(5g) Z O-P* Zupa mleczna z ryżem zmiksowana, 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)	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): 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
pt. 18.10 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, przecierany – 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 II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym, wędliną rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g-1,6,7
	obiad	Zupa fasolowa z zieleciną na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet rybny panierowany, smażony– 1, 4 Surówka z kiszonej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa grysikowa z tartymi warzywami korzeniowymi, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Pulpet rybny (100g) gotowany w sosie cytrynowym z koperkiem (80ml) – 1,4,7 Sałata z jogurtem 50g -1 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa grysikowa z tartymi warzywami korzeniowymi, na wywarze drobiowym, zabieleną, miksowana 250ml – 1,7,9 Ziemniaki puree 250g -7 Ziemniaki 100g -1,4 Pulpet rybny (100g) gotowany w sosie cytrynowym z koperkiem (80ml), miksowany – 1,4,7 Jarzynka z wody puree 100g - 9 Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa fasolowa z zieleciną na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1,7,9 Ziemniaki gotowane 250g z koperkiem 5g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu – 1, 4 Surówka z kiszonej kapusty 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>Z P-O* 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. 19.10 2024r.	śniadanie	<p>Kasza kukurydziana 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 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Humus z soczewicy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>812 kcal</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml, – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) i pomidora bez skórki (30g) Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1,6,7 Paprykarz 30g – 1,3,4,6,7,9 Humus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Kisiel b/c 200ml - 1</p>
	obiad	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350g Sos jogurtowo-waniliowy 80ml - 7 Surówka z marchwi i selera, 100g - 9 Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 350g Sos jogurtowo-waniliowy 80ml - 7 Surówka z marchwi i selera, 100g - 9 Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 250ml – 9 Ryż gotowany rozklejany z musem jabłkowym i cynamonem (350g) z sosem jogurtowo - waniliowym (80ml) – 7 Sok karotka 200ml Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1,9 Kaszotto z kaszy jęczmiennej, warzyw korzeniowych z fasolą i ciecierzycą 350g – 9 Kefir naturalny 150g -7 Surówka z białej kapusty z marchwią, koperkiem i olejem 100g - 9 Kompot b/c 200ml</p>
	Kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1 Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka makaronowa z</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka makaronowa z tuńczykiem (sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka makaronowa z , tuńczykiem (sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym,</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka makaronowa, z tuńczykiem, kukurydzą z ogórkiem, sosem</p>

		tuńczykiem, kukurydzą z ogórkiem, sosem majonezowo-jogurtowym-100g, Pasta twarogowo-bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	naturalnym-100g-7 Pasta twarogowo - bazyliowa 30g - 7 Sałata masłowa 20g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)	miksowana 100g-7 Pasta twarogowo – bazyliowa, miksowana 30g - 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -7 (* Posiłek dodatkowy)	majonezowo-jogurtowym-7-100g, 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): 2194.1 białko (g): 79.6 tłuszcze (g): 61.0 węglowodany ogółem (g): 345.7 błonnik (g): 41.4 sód (mg): 2239.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.9 % energii z białka:14.9 % energii z tłuszczu: 24.9 % energii z węglowodanów:60.4

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 20.10 2024r.	śniadanie	<p>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 Pasztet drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane na miękko, sztuka – 3 Pasztet drobiowy 20 – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>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 Pasztet drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1,7 Pieczywo razowe 120g – Mix tłuszczowy 15g – 7 Jajo gotowane, sztuka -3 Pasztet drobiowy 20g – 1,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata b/cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1,7</p>
	obiad	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1 Buraczki gotowane tarte z cebulką i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1 Buraczki gotowane tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Ziemniaki puree 250 g Klops z mięsa mieszanego (100g) w sosie pietruszkowym (80ml) – 1,7,9 Buraczki gotowane z jabłkiem i olejem, puree 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet mielony pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1 Surówka z ogórków kiszonych z cebulą, marchwią i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml</p>

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>Z P-O* 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. 10.10.2024r.

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 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 Pielęgnacyjnego - Opiekuńczego jest wydawany w porozumieniu z personelem oddziału – w miarę potrzeb pacjentów.