

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 30.12. 2024r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g (pszenica, żyto) – Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowo-paprykowa 30g – 7, Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1(pszenica),6,7 – 7 Pasta serowo-ziółowa 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza kukurydziana na mleku, 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej (20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1(pszenica),6,7 Pasta serowo-ziółowa 30g, miksowana – 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowo – paprykowa 30g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Mandarynka, sztuka.</b>
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 1(pszenica),7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1(pszenica),3,9 Sos ziołowy 80 ml - 1(pszenica),7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 1(pszenica),7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1(pszenica),3,9 Sos ziołowy 80 ml - 1(pszenica),7,9 Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9 Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabieleną, przecierana 250ml – 1(pszenica),7, 9 Puree z gotowanego ziemniaka, szpinaku i sera twarogowego z dodatkiem białka jaja (350g) - 3,7 Puree z gotowanej marchwi z dodatkiem słodkiej śmietanki (10ml) 100g - 7 Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym gotowanym al dente na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 1(pszenica),7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1(pszenica),3,9 Sos ziołowy 80 ml - 1(pszenica),7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g

pon. 30.12. 2024r.		Kompot z/c 250ml			Kompot b/c 250ml
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 30g-3</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 30g-3</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7,</p> <p>Pasztet drobiowy 20g- 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g, miksowana – 3,7</p> <p>Mus z gotowanej dyni z jabłkiem i cynamonem 100g,</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b> Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1(pszenica),7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica,żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 30g-3</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g – 1(pszenica),7
	Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2278.1</p> <p>białko (g): 69.6</p> <p>tłuszcze (g): 84.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 329.3</p> <p>błonnik (g): 37.3</p> <p>sód (mg): 3079.2</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.4</p> <p>% energii z białka: 12.6</p> <p>%energii z tłuszczu: 33.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 54.0</p>	<p>Energia (kcal): 2126.9</p> <p>białko (g): 68.6</p> <p>tłuszcze (g): 75.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 305.9</p> <p>błonnik (g): 24.5</p> <p>sód (mg): 2539.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.2</p> <p>% energii z białka: 13.1</p> <p>%energii z tłuszczu: 31.9</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.0</p>	<p>Energia (kcal): 2149.2</p> <p>białko (g): 95.3</p> <p>tłuszcze (g): 43.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 358.8</p> <p>błonnik (g): 28.7</p> <p>sód (mg): 2231.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3</p> <p>% energii z białka: 18.0</p> <p>%energii z tłuszczu: 18.0</p> <p>% energii z węglowodanów: 64.0</p>	<p>Energia (kcal): 2078.5</p> <p>białko (g): 65.1</p> <p>tłuszcze (g): 79.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 279.9</p> <p>błonnik (g): 41.8</p> <p>sód (mg): 3295.2</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.5</p> <p>% energii z białka: 12.9</p> <p>% energii z tłuszczu: 34.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 52.6</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 31.12. 2024	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1(owies),7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1(owies),7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica)</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),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(owies),7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy-15g-7</p> <p>Pasta z szynki słonecznej (20g) i pomidora bez skórki (50g) – 1(pszenica),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 – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</b></p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Łazanki z kapustą 350g – 1(pszenica),</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml - 7</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem 100g</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 7,9</p> <p>Ryż (170g) gotowany, rozklejany z puree jabłkowym cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml -7</p> <p>Sok karotka 200ml</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Łazanki z kapustą 350g – 1 (pszenica),</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica,żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g –7</p>

wt. 31.12. 2024		Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) 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)	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)	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)	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): 2175.1 białko (g): 89.3 tłuszcze (g): 68.5 węglowodany ogółem (g): 319.7 błonnik (g): 36.0 sód (mg): 2301.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 18.1 % energii z białka:16.9 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 54.7	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

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 01.01 2025r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),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(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1(pszenica),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 – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie : Jabłko, sztuka.</b>
	obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1(pszenica),3, Surówka Colesław 100g - 7 Kompot z/c 200 ml	Krem z buraka z jogurtem naturalnym i zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 100g Marchew gotowana oprószana 100g - 1(pszenica) Kompot z/c 200 ml	Krem z buraka z jogurtem naturalnym 250ml – 7,9 Ziemniaki puree 250g – 7 Filet z piersi kurczaka gotowany na parze z ziołami, miksowany 100g Puree z marchwi gotowanej oprószanej 100g -1(pszenica) Kompot z/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1(pszenica), 3 Surówka Colesław 100g - 7 Kompot b/c 200 ml

śr. 01.01 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Paprykarz 20g – 1(pszenica),3,4,6,7,9</p> <p>Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Humus z soczewicy i marchwi 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7</p> <p>Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g</p> <p>Sok warzywny 200 ml -9</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7</p> <p>Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g</p> <p>Sok warzywny 200ml - 9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b> Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Paprykarz 20g – 1(pszenica),3,4,6,7,9</p> <p>Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Humus z soczewicy i marchwi 50g</p> <p>Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2119.3</p> <p>białko (g): 92.9</p> <p>tłuszcze (g): 66.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 303.5</p> <p>błonnik (g): 29.2</p> <p>sód (mg): 2308.6</p> <p>kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0</p> <p>% energii z białka: 17.7</p> <p>%energii z tłuszczu: 28.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 54.2</p>	<p>Energia (kcal): 2298.7</p> <p>białko (g): 97.3</p> <p>tłuszcze (g): 64.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 345.2</p> <p>błonnik (g): 22.1</p> <p>sód (mg): 3032.6</p> <p>kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1</p> <p>% energii z białka: 16.8</p> <p>%energii z tłuszczu: 25.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 58.0</p>	<p>Energia (kcal): 2269.7</p> <p>białko (g): 87.3</p> <p>tłuszcze (g): 66.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 344.6</p> <p>błonnik (g): 26.2</p> <p>sód (mg): 3071.8</p> <p>kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.5</p> <p>% energii z białka: 15.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 26.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 58.1</p>	<p>Energia (kcal): 2209.2</p> <p>białko (g): 95.6</p> <p>tłuszcze (g): 70.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 313.8</p> <p>błonnik (g): 32.2</p> <p>sód (mg): 2604.4</p> <p>kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2</p> <p>% energii z białka: 17.4</p> <p>%energii z tłuszczu: 28.9</p> <p>% 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 02.01 2025r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1(pszenica, żyto) Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią 30g - 7 Koktajl mleczno – owocowy z mleka i owoców leśnych 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g–1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1(pszenica),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– 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata bez cukru  <b>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</b>
	obiad	Brokułowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż (170g) na sypko, Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym (80ml)- 1(pszenica),3 Surówka z kapusty czerwonej z cebulą i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż (170g) na sypko, Kotlet ziemniaczany z sosem koperkowym (80ml)- 1(pszenica),3 Marchewka z groszkiem 100g Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Puree z gotowanych ziemniaków z serem twarogowym i dodatkiem jogurtu naturalnego (350g) - 7 Sok karotka 200 ml Kompot z/c 200ml	Brokułowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ryż brązowy pełnoziarnisty (170g) gotowany al dente, Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym (80ml)- 1,3 Surówka z kapusty czerwonej z cebulą i olejem 100g Kompot bez cukru 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g –	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)	Pieczywo razowe 120g – 1

<b>czwt 02.01 2025r.</b>		1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7 Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1(pszenica),9 Herbata 250ml z cukrem(5g) Ogórek świeży 50g Ketchup łagodny 15g – 1(pszenica), 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1(pszenica),9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1(pszenica),6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z P-O*</b> Kasza manna na mleku 250ml -1(pszenica), 7 (* Posiłek dodatkowy)	(pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny, bez cukru 15g – 1(pszenica),9 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2414.6 białko (g): 99.5 tłuszcze (g): 84.6 węglowodany ogółem (g): 333.4 błonnik (g): 35.9 sód (mg): 2380.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 32.8 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 31.3 % energii z węglowodanów: 51.5	Energia (kcal): 2268.9 białko (g): 84.7 tłuszcze (g): 69.9 węglowodany ogółem (g): 340.5 błonnik (g): 28.2 sód (mg): 2785.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.6 % energii z białka: 15.3 % energii z tłuszczu: 27.6 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2115.9 białko (g): 85.4 tłuszcze (g): 60.1 węglowodany ogółem (g): 325.5 błonnik (g): 33.2 sód (mg): 2023.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.1 % energii z białka: 16.8 %energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 57.5	Energia (kcal): 2156.8 białko (g): 93.7 tłuszcze (g): 83.9 węglowodany ogółem (g): 277.0 błonnik (g): 38.2 sód (mg): 2826.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 32.2 % energii z białka: 18.1 %energii z tłuszczu: 34.7 % energii z węglowodanów: 47.2



Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 03.01 2025r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1(pszenica),6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1(pszenica),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)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g – 1(pszenica),6,7 i pomidora bez skórki (50g) Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml, miksowane – 3,7 Mus jabłkowy z cynamonem (z jabłka pieczonego bez skórki) 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1(pszenica),6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałatą i wędliną drobiową 35/5/10/25g-1(pszenica, żyto),3,7</b>
	obiad	Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1(jęczmień),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, pieczony w piecu 100g - 1(pszenica),3,4 Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot z/c 200ml	Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1(jęczmień),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany 100g w sosie cytrynowym (80ml) – 1(pszenica),3,4,9 Brokuł gotowany, różyczki 100g Kompot z/c 200ml	Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1(jęczmień),7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g z sosem cytrynowym (80ml) - 1(pszenica),3,4,9 Puree z brokuła, różyczki 100g Kompot z/c 200ml	Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1(jęczmień),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, pieczony w piecu 100g - 1(pszenica),3,4 Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot b/c 200ml

pt. 03.01 2025r.					
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Burak pieczony plastry z rukolą, posypką z sera twarogowego i nasionami słonecznika 50g – 7,9,11</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Burak pieczony plastry z rukolą, i posypką z sera twarogowego 50g – 7,9,11</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g - 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Sok wielowarzywny 200 ml - 9</p> <p><b>Z P-O*</b> Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1(owies), 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2017.3</p> <p>białko (g): 77.4</p> <p>tłuszcze (g): 71.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 284.0</p> <p> błonnik (g): 35.0</p> <p>sód (mg): 2560.4</p> <p>kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1</p> <p>% energii z białka: 15.7</p> <p>%energii z tłuszczu: 32.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 52.0</p>	<p>Energia (kcal): 2114.3</p> <p>białko (g): 89.3</p> <p>tłuszcze (g): 54.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 331.9</p> <p> błonnik (g): 27.4</p> <p>sód (mg): 2549.2</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.1</p> <p>%energii z tłuszczu: 23.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.7</p>	<p>Energia (kcal): 2109.3</p> <p>białko (g): 88.8</p> <p>tłuszcze (g): 54.3</p> <p>węglowodany ogółem (g):331.2</p> <p> błonnik (g): 27.1</p> <p>sód (mg): 2543.8</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.0</p> <p>%energii z tłuszczu: 23.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.7</p>	<p>Energia (kcal): 2193.8</p> <p>białko (g): 82.0</p> <p>tłuszcze (g): 77.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 311.6</p> <p> błonnik (g): 38.3</p> <p>sód (mg): 2577.2</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.4</p> <p>% energii z białka: 15.3</p> <p>%energii z tłuszczu: 31.9</p> <p>% 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. 04.01 2025r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica,żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1(pszenica),6,7 Hummus z ciecierzycy i marchwi 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem 30g – 3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g–1 (pszenica),6,7 Roszponka 20g Mus marchwiowo-jabłkowy100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku, 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) 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(pszenica),6,7 Mus marchwiowo-jabłkowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7 Polędwiczanka z warzywami 20g – 1(pszenica),6,7 Hummus z ciecierzycy i warzyw korzeniowych50g Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml  <b>II śniadanie: Kisiel b/c 200ml</b>
	obiad	Grochówka z ziemniakami i zieleciną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1(pszenica),7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1(pszenica),9 Jabłko, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z kaszą manną z zieleciną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1(pszenica),7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) – 1(pszenica),9 Jabłko pieczone z dżemem i cynamonem, sztuka Kompot z/c 200ml	Zupa grysikowa z kaszą manną na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie Bolońskim (80ml), miksowane – 9 Puree z pieczonego jabłka z cynamonem, bez skórki 100g Kompot z/c 200ml	Grochówka z ziemniakami i zieleciną, na na wywarze drobiowym 250ml – 1(pszenica),7,9 Spaghetti (makaron pełnoziarnisty, gotowany al dente 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1(pszenica),9 Jabłko, sztuka Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica,żyto)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7

<b>sob. 04.01 2025r.</b>		Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1(pszenica),3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszką, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g – 3,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta z gotowanej ryby z warzywami 30g - 4,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne) 100g -3,9,10. Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta z gotowanej ryby z warzywami, miksowana 30g – 4,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne), miksowana 100g – 3,9,10 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z P-O*</b> Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, miksowana/przecierana 250ml 1(jęczmień),7 (* Posiłek dodatkowy)	Paprykarz 30g - 1(pszenica),3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g – 3,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1(pszenica) ,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2205.0 białko (g): 68.9 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 385.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 1951.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 65.7	Energia (kcal): 2170.1 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g): 365.0 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2012.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 64.9	Energia (kcal): 2225.8 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 50.0 węglowodany ogółem (g): 385.9 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 1918.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 66.8	Energia (kcal): 2207.3 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 384.1 błonnik (g): 41.2 sód (mg): 2078.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.2 %energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 65.3

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 05.01 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica) ,6,7 Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta z twarogu krajanka 30g i pomidora bez skórki 50g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica) ,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml  <b>II śniadanie: Budyń bez cukru 200g – 1(pszenica),7</b>
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g - 1(jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) - 1(pszenica), 9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g - 1(jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) – 1(pszenica), 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(pszenica),9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – 1 (jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g), miksowany – 1(pszenica), 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(pszenica),9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko, al dente 170g - 1(jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) - 1(pszenica), 9 Surówka z białej kapusty z cebulą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 200ml

nd. 05.01 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1(pszenica),3,4,9</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1(pszenica),3,4,9</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1(pszenica),3,4,9</p> <p>Sok warzywny 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>ZP-O*</b> Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana - 1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i ryby wędzonej z cebulą 30g (ryba wędzona, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) – 1(pszenica),3,4,9</p> <p>Ogórek kiszony 50g,</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 1(pszenica),7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2162.0</p> <p>białko (g): 80.4</p> <p>tłuszcze (g): 69.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 324.2</p> <p>błonnik (g): 37.8</p> <p>sód (mg): 2953.7</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7</p> <p>% energii z białka: 15.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.0</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.5</p>	<p>Energia (kcal): 2111.8</p> <p>białko (g): 92.4</p> <p>tłuszcze (g): 55.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 324.1</p> <p>błonnik (g): 24.2</p> <p>sód (mg): 2431.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.6</p> <p>% energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2107.6</p> <p>białko (g): 92.0</p> <p>tłuszcze (g): 55.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 323.4</p> <p>błonnik (g): 24.2</p> <p>sód (mg): 2431.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.6</p> <p>% energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2225.7</p> <p>białko (g): 93.2</p> <p>tłuszcze (g): 72.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 319.3</p> <p>błonnik (g): 38.9</p> <p>sód (mg): 3087.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4</p> <p>% energii z białka: 17.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 53.2</p>	

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 alergię 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.