

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 23.12. 2024r.	śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7</p> <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>Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),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 – 7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),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 – 7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g),</p> <p>Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g)</p> <p>Pasta z szynki prasowanej z indyka 20g - 1(pszenica),6,7</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 z indyka prasowana 20g – 1(pszenica),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: Mandarynka, sztuka</p>
	obiad	<p>Jarzynowa z soczewicą i ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Makaron z sosem brokułowo-szpinakowym i serem twarogowym/ makaron 170g, brokuł 50g/ szpinak 50g/ ser twarogowy 50g – 1(pszenica),7</p> <p>Jabłko pieczone, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami na wywarze drobiowym, miksowana – 250ml – 9</p> <p>Puree z gotowanego ziemniaka, brokuła, szpinaku i sera twarogowego/ puree ziemniaczane 250g/ brokuł 50g/szpinak 50g/ ser twarogowy 50g - 7</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Jarzynowa z soczewicą i ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) 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(pszenica) 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(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 20g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) 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): 2127.87 białko (g): 84.4 tłuszcze (g): 78.2 węglowodany ogółem (g): 282.9 błonnik (g): 26.3 sód (mg): 2504.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.1 % energii z białka: 18.1 % energii z tłuszczu: 31.2 % energii z węglowodanów: 50.7</p>	<p>Energia (kcal): 2198.4 białko (g): 94.2 tłuszcze (g): 64.4 węglowodany ogółem (g): 327.0 błonnik (g): 22.3 sód (mg): 2418.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 25.7 % energii z węglowodanów: 57.8</p>	<p>Energia (kcal): 2189.2 białko (g): 92.2 tłuszcze (g): 64.0 węglowodany ogółem (g): 319.0 błonnik (g): 23.3 sód (mg): 2408.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 23.9 % energii z węglowodanów: 59.8</p>	<p>Energia (kcal): 2018.0 białko (g): 76.6 tłuszcze (g): 73.4 węglowodany ogółem (g): 263.9 błonnik (g): 34.8 sód (mg): 3199.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.9 % energii z białka: 14.7 % energii z tłuszczu: 30.5 % energii z węglowodanów: 54.8</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 24.12. 2024	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1(pszenica, żyto) Bułka pszenna 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1(pszenica),6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie chrzanowym (25ml) –3,7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml- 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna 50g - 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa –20g 1(pszenica),6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowym z bazylią (25ml) - 3,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana - 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) – 1(pszenica),6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią i pomidorem (30g), miksowana – 3,7 Mus z dyni, marchwi i jabłka z cynamonem 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 Jajo gotowane, sztuka, w sosie (25ml) chrzanowym – 3,7 Papryka świeża 50g Sałata masłowa Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9

<p>wt. 24.12. 2024</p>	<p>obiad</p>	<p>Barszcz czerwony 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g – 1(pszenica),3,4, Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 100g – 1 (pszenica) 9,10 Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1(pszenica),3,4 Puree z gotowanej marchwi oprószanej 100g -1 (pszenica) Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Krem z buraka 250ml – 9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany (100g) w sosie jarzynowym (80g), miksowany – 1 (pszenica) Puree z gotowanej marchwi oprószanej 100g – 1(pszenica) Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno – parowym 100g – 1(pszenica),3,4, Warzywa po grecku (marchew, seler, pietruszka, cebula, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 100g – 1(pszenica),9,10 Kompot b/c (5g) 200 ml</p>
---	--------------	---	---	---	--

wt. 24.12. 2024	kolacja	Pieczywo mieszane 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1(pszenica),6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1(pszenica),6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10 Sałata masłowa 20g Herbata z/c (5g) 200 ml	Pieczywo pszenne 80g – 1(pszenica) Masło 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 30g – 1(pszenica),6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, białko jaja, koperek, jogurt naturalny, przyprawy), miksowane 100g – 3,7,9, 10 Herbata z/c (5g) 200 ml Z O-P *Płatki pszenne na mleku, przecierane 250ml- 1(pszenica),7	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Masło 15g – 7 Wędlina drobiowa 30g – 1(pszenica),6,7 Sałatka jarzynowa dietetyczna (ziemniaki, marchew, jajko, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9,10 Sałata masłowa 20g Herbata b/c 200 ml
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2110.1 białko (g): 104.4 tłuszcze (g): 56.0 węglowodany ogółem (g): 312.6 błonnik (g):27.8 sód (mg): 2483.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.1 % energii z białka: 20.1 % energii z tłuszczu: 24.0 % energii z węglowodanów: 55.9	Energia (kcal): 2141.0 białko (g): 108.1 tłuszcze (g): 51.3 węglowodany ogółem (g): 322.5 błonnik (g):20.4 sód (mg): 2449.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 58.1	Energia (kcal): 2141.0 białko (g): 108.1 tłuszcze (g): 51.3 węglowodany ogółem (g): 322.5 błonnik (g):20.4 sód (mg): 2449.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.5 % energii z białka: 20.3 % energii z tłuszczu: 21.5 % energii z węglowodanów: 58.1	Energia (kcal): 2005.4 białko (g): 94.6 tłuszcze (g): 64.2 węglowodany ogółem (g): 278.2 błonnik (g):31.0 sód (mg): 2519.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.2 % energii z białka: 19.1 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 51.9	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 25.12 2024r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g - 7 Filet złocisty 20g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix salat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1(pszenica),6,7 Mix salat 20g Jabłko pieczone z marmoladą, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszenica),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Filet złocisty 20g – 1(pszenica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix salat 20g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Mandarynka, sztuka
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony z mięsa wp-dr. tradycyjny, smażony 100g- 1(pszenica), 3 Buraczki gotowane 100g, Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony z mięsa wp-dr. pieca 100g-1(pszenica),3 Buraczki gotowane 100g, Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet z mięsa mielonego wp.-dr, miksowany 100g- 1(pszenica),3 Buraczki gotowane, miksowane 100g, Kompot 250ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki z koperkiem 250g Kotlet mielony z mięsa wp-dr. pieca 100g-1(pszenica),3 Surówka Colesław 100g Kompot b/c 250ml

kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z tuńczyka z serem twarogowym 20g - 4,7 Paszтет drobiowy 30g – 1(pszenica),6,7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 30g – 1(pszenica),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(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z tuńczyka z serem twarogowym 20g – 4,7 Paszтет drobiowy 30g – 1(pszenica),6,7 Sok warzywny 200ml - 9 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(pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z tuńczyka z serem twarogowym 20g – 4,7 Paszтет drobiowy 30g – 1(pszenica),6,7 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): 2241.7 białko (g): 95.8 tłuszcze (g): 71.3 węglowodany ogółem (g): 320.9 błonnik (g):36.4 sód (mg): 2971.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.1 % energii z białka: 17.6 % energii z tłuszczu: 28.6 % energii z węglowodanów: 53.8</p>	<p>Energia (kcal): 2238.7 białko (g): 95.5 tłuszcze (g): 66.3 węglowodany ogółem (g):326.8 błonnik (g):20.8 sód (mg): 3060.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.3 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 26.6 % energii z węglowodanów:56.3</p>	<p>Energia (kcal): 2223.0 białko (g): 89.4 tłuszcze (g): 66.8 węglowodany ogółem (g): 328.8 błonnik (g):24.3 sód (mg): 3424.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.6 % energii z białka: 16.3 % energii z tłuszczu: 27.2 % energii z węglowodanów: 56.5</p>	<p>Energia (kcal): 2162.9 białko (g): 100.3 tłuszcze (g): 72.7 węglowodany ogółem (g):296.5 błonnik (g):41.7 sód (mg): 3225.4 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):23.4 % energii z białka:19.1 % energii z tłuszczu: 30.2 % energii z węglowodanów:50.7</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 26.12. 2024r.	śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1(owies),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1(pszenica, żyto) Bułka pszenna 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Dżem niskosłodzony 20g, Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml – 1(owies),7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna 50g -1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane – 1(owies),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1(pszenica),6,7 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 – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica, żyto),6,7 Serek kanapkowy Bieroński ze szczypiorkiem 30g - 7 Papryka świeża 50g, Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9
	obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż 170g, Potrawka z kurczaka (mięso 100g/warzywa 80g) -7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż 170g, Potrawka z kurczaka (mięso 100g/warzywa 80g) -7,9 Marchew gotowana z olejem (100g) Kompot 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami na wywarze drobiowym , przecierana- 250ml –7,9 Ryż rozklejony, przecierany 170g, Potrawka z kurczaka, miksowana (mięso 100g/warzywa 80g) – 7,9 Puree z marchwi gotowanej z olejem 100g Kompot 200ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami, na wywarze drobiowym– 250ml – 7,9 Ryż brązowy gotowany al dente 170g, Potrawka z kurczaka (mięso 100g/warzywa 80g)-7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) Kompot bez cukru 200 ml
	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

		<p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa 50g - 9 Ser krajanka 30g – 7 Mix sałat 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 50g - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Sok warzywny 200 ml-9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa (50g) - 9 Pasta z sera twarogowego krajanka z koperkiem 30g - 7 Sok warzywny 200ml – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g) ZO-P* Zupa mleczna 250ml z kaszą kukurydzianą- 7</p>	<p>Pasta mięsno-jarzynowa 50g - 9 Ser krajanka 30g - 7 Mix sałat 20g Ogórek konserwowy 50g Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1(pszenica),7</p>
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
pt. 27.12 2024r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300 ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem, miksowana 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Mus dyniowy z jabłkiem 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 7 Pasta brokułowa 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(pszenica),6,7
	obiad	Barszcz biały z ziemniakami i plasterkami marchwi na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 1(pszenica),7,9 Makaron(170g) z sosem bolońskim (mięso mielone wp-dr 100g/warzywa 80g/koncentrat pomidorowy/przyprawy)- 1(pszenica),9 Jabłko, sztuka Kompot 200 ml	Krem z białych warzyw 250ml Makaron(170g) z sosem bolońskim (mięso mielone wp-dr 100g/warzywa 80g/koncentrat pomidorowy/przyprawy) – 1(pszenica), 9 Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka Kompot 200 ml	Krem z białych warzyw 250ml Ziemniaki puree (250g) z sosem bolońskim (mięso mielone wp-dr 100g/warzywa 80g/koncentrat pomidorowy/przyprawy), miksowane -1(pszenica), 9 Marchew gotowana, oprószana puree 100g – 1(pszenica) Kompot 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami i plasterkami marchwi na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 1 (pszenica)7,9 Makaron pełnoziarnisty gotowany al dente (170g) z sosem bolońskim (mięso mielone wp-dr 100g/warzywa 80g/koncentrat pomidorowy/przyprawy) - 1(pszenica), 9 Jabłko, sztuka Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)		Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)

	kolacja	<p>pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7 Kecup łagodny 15g - 1(pszenica),6,9 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(pszenica),6,7 Kecup łagodny 15g-1(pszenica),6,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej 70g – 1(pszenica), 6,7 Sok pomidorowy 200ml - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z płatkami owsianymi, zmiksowana 250ml-1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1(pszenica),6,7 Kecup łagodny 15g - 1(pszenica), 6,9 Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7 Ogórek konserwowy 50g Sałata 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 1, 7</p>
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. 28.12 2024r.	śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Paprykarz 30g – 1(pszenica),3,4,6,7,9 Humus z soczewicy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g-1(pszenica),6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierany – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej (20g) i pomidora bez skórki (30g) Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Mus z banana, jabłka i marchwi 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 Paprykarz 30g – 1(pszenica),3,4,6,7,9 Humus z ciecierzycy z marchwią 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Kisiel b/c 200ml - 9
	obiad	Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 9 Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml -7 Surówka z selera i marchwi z olejem 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 9 Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml -7 Surówka z selera i marchwi z olejem 100g Kompot 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierana 250ml – 9 Ryż (170g) gotowany, rozklejany z puree jabłkowym cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml -7 Sok karotka 200ml Kompot 200 ml	Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 9 Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i ciecierzycą 350g – 1(jęczmień),7,9 Kefir naturalny 150 ml -7 Surówka z selera i marchwi z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	Kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g –	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)

		<p>1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica,żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, tuńczyka kukurydzy z ogórkiem, sosem majonezowo-jogurtowym-50g, Pasta twarogowo-bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym-50g-7 Pasta twarogowo - bazyliowa 30g - 7 Sałata masłowa 20g Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7 Sałatka z ryżu, tuńczyka(sos własny) z zieloną pietruszką, jogurtem naturalnym, miksowana 50g-7 Pasta twarogowo – bazyliowa, miksowana 30g - 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml -7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g –7 Sałatka z ryżu, tuńczyka, kukurydzy z ogórkiem z sosem majonezowo-jogurtowym 50g, -7 Pasta twarogowo- bazyliowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 29.12 2024r.	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g - 1(pszenica),6,7 Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g - 1(pszenica),6,7 Paszтет drobiowy 20 – 1(pszenica),3,6,7,9 Roszponka 20g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z wędliny drobiowej 20g - 1(pszenica),6,7 z pomidorem 50g Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7,9 Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Wędlina drobiowa 20g - 1(pszenica),6,7 Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata b/cukru 250ml II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) – 1(pszenica),7 Kotlet pożarski 100g – 1(pszenica),3 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) – 1(pszenica),7 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki puree 250g Klopsy w sosie jarzynowym (100g/80ml) miksowane – 1(pszenica),7 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet pożarski 100g – 1(pszenica),3 Surówka z czerwonej kapusty z cebulą i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml

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

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

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