

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 27.01. 2025r.	śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7 Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1a Pieczywo razowe 30g (pszenica, żyto) – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,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 – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,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 – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej (20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1a,6,7 Pasta serowo-ziółowa 30g, miksowana – 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,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, zabelana, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos ziołowy 80 ml - 1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze drobiowym, zabelana, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos ziołowy 80 ml -1a,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, zabelana, przecierana 250ml – 1a,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 pełnoziarnistym gotowanym al dente na wywarze drobiowym, zabelana, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos ziołowy 80 ml -1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 250ml

pon. 30.12. 2024r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7</p> <p>Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g- 4</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g- 4</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7,</p> <p>Pasztet drobiowy 20g- 1a,6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g,</p> <p>miksowana – 4</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-1a,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7</p> <p>Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g -4</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g – 1a,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. 28.01 2025r.	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1d,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1a,b</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1a,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1d,7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1a</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1a,6,7</p> <p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zielenią 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 -1d,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy-15g-7</p> <p>Pasta z szynki słonecznej (20g) i pomidora bez skórki (50g) – 1a,6,7</p> <p>Sałatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zielenią 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 – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1a,6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</b></p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Łazanki z kapustą 350g – 1a,</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z fasolką szparagową, ziemniakami i zielenią, 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 zielenią, 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 zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Łazanki z kapustą 350g – 1a,</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1a,b</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z mięsa</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z mięsa</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z</p>

wt. 28.01 2025r.		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)	drobiowego 30g - 9 Ser krajanka z ziołami 30g – 7 Sałata masłowa 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	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 (* Posilek dodatkowy)	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 – 1a,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. 29.01 2025r.	śniadanie	Kasza manna na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g- 1a,6,7 Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza manna na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1a,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 – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1a,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 – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g- 1a,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 zielenią na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1a,3, Surówka Colesław 100g - 7 Kompot z/c 200 ml	Krem z buraka z jogurtem naturalnym i zielenią 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 100g Marchew gotowana oprószana 100g - 1a 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 oprószonej 100g -1a Kompot z/c 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i zielenią na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1a, 3 Surówka Colesław 100g - 7 Kompot b/c 200 ml

śr. 29.01 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b  Pieczywo razowe 30g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 20g – 1a,3,4,6,7,9  Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7  Sałata masłowa 20g  Humus z soczewicy i marchwi 50g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7  Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g  Sok warzywny 200 ml -9  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z sera twarogowego z koperkiem 30g – 7  Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g  Sok warzywny 200ml - 9  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b> Kasza kukurydziana na mleku 250ml – 7  (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 20g – 1a,3,4,6,7,9  Pasta z sera twarogowego z rzodkiewką 30g - 7  Sałata masłowa 20g  Humus z soczewicy i marchwi 50g  Herbata b/c 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 5g – 7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2119.3  białko (g): 92.9  tłuszcze (g): 66.2  węglowodany ogółem (g): 303.5  błonnik (g): 29.2  sód (mg): 2308.6  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.0  % energii z białka: 17.7  %energii z tłuszczu: 28.1  % energii z węglowodanów: 54.2</p>	<p>Energia (kcal): 2298.7  białko (g): 97.3  tłuszcze (g): 64.0  węglowodany ogółem (g): 345.2  błonnik (g): 22.1  sód (mg): 3032.6  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1  % energii z białka: 16.8  %energii z tłuszczu: 25.2  % energii z węglowodanów: 58.0</p>	<p>Energia (kcal): 2269.7  białko (g): 87.3  tłuszcze (g): 66.1  węglowodany ogółem (g): 344.6  błonnik (g): 26.2  sód (mg): 3071.8  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.5  % energii z białka: 15.5  % energii z tłuszczu: 26.4  % energii z węglowodanów: 58.1</p>	<p>Energia (kcal): 2209.2  białko (g): 95.6  tłuszcze (g): 70.7  węglowodany ogółem (g): 313.8  błonnik (g): 32.2  sód (mg): 2604.4  kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2  % energii z białka: 17.4  %energii z tłuszczu: 28.9  % energii z węglowodanów: 53.7</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt 30.01 2025r.	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1a,b Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1a,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 70g – 1a Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1a,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 – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g–1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1a,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 – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1a,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata bez cukru  <b>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</b>
	obiad	Szpinakowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 9 Pierogi leniwe tradycyjne z serem i prażoną cebulką 300g -1a,7 Surówka selera, pora i marchwi z olejem 100g- 9 Kompot z/c 200ml	Szpinakowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 9 Pierogi leniwe tradycyjne z serem 300g -1a,7 Surówka selera, pora i marchwi z olejem 100g- 9 Kompot z/c 200ml	Szpinakowa 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	Szpinakowa z ziemniakami, warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 9 Pierogi leniwe tradycyjne (z mąki pełnoziarnistej) z serem i prażoną cebulką 300g -1a,7 Surówka selera, pora i marchwi z olejem 100g- 9 Kompot bez cukru 200m
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7	Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7

<b>czwt 30.01 2025r.</b>		Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Ketchup łagodny 15g – 1a,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny 15g – 1a,9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pasta z twarożku z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g) z pomidorem bez skórki (50g) – 1a,6,7 Herbata 250ml z cukrem(5g)  <b>Z P-O*</b> Kasza manna na mleku 250ml -1a, 7 (* Posiłek dodatkowy)	Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Ketchup łagodny, bez cukru 15g – 1a,9 Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11
Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2366.1 białko (g): 84.9 tłuszcze (g): 74.4 węglowodany ogółem (g): 359.9 błonnik (g): 37.5 sód (mg): 2316.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9 % energii z białka: 14.9 % energii z tłuszczu: 28.4 % energii z węglowodanów: 56.8	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): 2289.6 białko (g): 86.1 tłuszcze (g): 70.1 węglowodany ogółem (g): 343.2 błonnik (g): 28.5 sód (mg): 2665.9 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.8 % energii z białka: 15.5 %energii z tłuszczu: 27.5 % energii z węglowodanów: 57.1	Energia (kcal): 2347.4 białko (g): 85.8 tłuszcze (g): 79.2 węglowodany ogółem (g): 345.4 błonnik (g): 42.2 sód (mg): 3509.6 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9 % energii z białka: 15.1 %energii z tłuszczu: 30.4 % energii z węglowodanów: 54.4	



Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 31.01 2025r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g –1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1a,b,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1a,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml – 3,7 Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g – 1a,6,7 i pomidora bez skórki (50g) Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml, miksowane – 3,7 Mus jabłkowy z cynamonem (z jabłka pieczonego bez skórki) 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1a,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g Herbata bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałatą i wędliną drobiową 35/5/10/25g-1a,b,3,7</b></p>
	obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, pieczony w piecu 100g -1a,3,4 Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krem z dyni z warzywami korzeniowymi, jogurtem naturalnym i grzankami, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany 100g w sosie cytrynowym (80ml) – 1a,3,4,9 Brokuł gotowany, różyczki 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krem z dyni z warzywami korzeniowymi, jogurtem naturalnym i grzankami, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g z sosem cytrynowym (80ml) - 1a,3,4,9 Puree z brokuła, różyczki 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem z pszenicy durum, gotowanym al dente i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, pieczony w piecu 100g -1a,3,4 Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot b/c 200ml</p>

pt. 31.01 2025r.					
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Burak pieczony plastry z rukolą, posypką z sera twarogowego i nasionami słonecznika 50g – 7,9,11 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Burak pieczony plastry z rukolą, i posypką z sera twarogowego 50g – 7,9,11 Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g - 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Sok wielowarzywny 200 ml - 9  Z P-O* Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1d, 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasztet drobiowy 20g – 1a,6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g 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 białko (g): 77.4 tłuszcze (g): 71.8 węglowodany ogółem (g): 284.0 błonnik (g): 35.0 sód (mg): 2560.4 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1 % energii z białka: 15.7 % energii z tłuszczu: 32.2 % energii z węglowodanów: 52.0</p>	<p>Energia (kcal): 2114.3 białko (g): 89.3 tłuszcze (g): 54.4 węglowodany ogółem (g): 331.9 błonnik (g): 27.4 sód (mg): 2549.2 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.1 % energii z tłuszczu: 23.2 % energii z węglowodanów: 59.7</p>	<p>Energia (kcal): 2109.3 białko (g): 88.8 tłuszcze (g): 54.3 węglowodany ogółem (g): 331.2 błonnik (g): 27.1 sód (mg): 2543.8 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.0 % energii z tłuszczu: 23.2 % energii z węglowodanów: 59.7</p>	<p>Energia (kcal): 2193.8 białko (g): 82.0 tłuszcze (g): 77.3 węglowodany ogółem (g): 311.6 błonnik (g): 38.3 sód (mg): 2577.2 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.4 % energii z białka: 15.3 % energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów: 52.8</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 01.02 2025r.	śniadanie	<p>Makaron na mleku 300ml – 1a,7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7</p> <p>Polędwiczanka z warzywami 20g – 1a,6,7</p> <p>Hummus z ciecierzycy i marchwi 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron na mleku 300ml – 1a,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem 30g – 3,7</p> <p>Polędwiczanka z warzywami 20g–1a,6,7</p> <p>Roszonka 20g</p> <p>Mus marchwiowo-jabłkowy 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron na mleku, 300ml – 1a,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj gotowanych na miękko z koperkiem, miksowana 30g -3,7</p> <p>Pasta z polędwiczanki z warzywami 20g-1a,6,7</p> <p>Mus marchwiowo-jabłkowy 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g– 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1 a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7</p> <p>Polędwiczanka z warzywami 20g – 1a,6,7</p> <p>Humus z ciecierzycy i warzyw korzeniowych 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie: Kisiel b/c 200ml</b></p>
	obiad	<p>Grochówka z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9</p> <p>Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1a,9</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kaszą manną z zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9</p> <p>Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) – 1a,9</p> <p>Jabłko pieczone z dżemem i cynamonem, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z kaszą manną na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 1a,7,9</p> <p>Ziemniaki gotowane puree 250g</p> <p>Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie Bolońskim (80ml), miksowane – 9</p> <p>Puree z pieczonego jabłka z cynamonem, bez skórki 100g</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Grochówka z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 1a,7,9</p> <p>Spaghetti (makaron pełnoziarnisty, gotowany al dente 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1a,9</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g –</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 – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p>

<b>sob. 01.02 2025r.</b>		1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1a,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 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 1c,7 (* Posiłek dodatkowy)	Paprykarz 30g -1a,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 – 1a ,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. 02.02 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml -7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a ,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 – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1a,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 – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1a ,6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml  <b>II śniadanie: Budyń bez cukru 200g – 1a,7</b>
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g - 1c Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) - 1a, 9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g – 1c Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) – 1a, 9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g – 1c, Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g), miksowany – 1a, 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 – 1a,9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko, al dente 170g - 1c Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) -1a, 9 Surówka z białej kapusty z cebulą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 200ml

nd. 02.02 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b  Pieczywo razowe 30g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7  Pasta pomidorowa z warzyw i ryby wędzonej z cebulą 30g (ryba wędzona, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) – 1a,3,4,9  Ogórek kiszony 50g,  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7  Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1a,3,4,9  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7  Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1a,3,4,9  Sok warzywny 200ml  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>ZP-O*</b> Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1d, 7  (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paszтет drobiowy 20g – 1a,3,6,7  Pasta pomidorowa z warzyw i ryby wędzonej z cebulą 30g (ryba wędzona, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) – 1a,3,4,9  Ogórek kiszony 50g,  Sałata masłowa 20g  Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 1a,7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2162.0  białko (g): 80.4  tłuszcze (g): 69.3  węglowodany ogółem (g): 324.2  błonnik (g): 37.8  sód (mg): 2953.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7  % energii z białka: 15.5  % energii z tłuszczu: 29.0  % energii z węglowodanów: 55.5</p>	<p>Energia (kcal): 2111.8  białko (g): 92.4  tłuszcze (g): 55.3  węglowodany ogółem (g): 324.1  błonnik (g): 24.2  sód (mg): 2431.0  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2  % energii z białka: 17.8  % energii z tłuszczu: 23.6  % energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2107.6  białko (g): 92.0  tłuszcze (g): 55.2  węglowodany ogółem (g): 323.4  błonnik (g): 24.2  sód (mg): 2431.0  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2  % energii z białka: 17.8  % energii z tłuszczu: 23.6  % energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2225.7  białko (g): 93.2  tłuszcze (g): 72.8  węglowodany ogółem (g): 319.3  błonnik (g): 38.9  sód (mg): 3087.5  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4  % energii z białka: 17.4  % energii z tłuszczu: 29.4  % energii z węglowodanów: 53.2</p>

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: a) pszenica, b) żyto, c) jęczmień, d) owies, e) orkisz, f) 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