

<b>Dzień</b>	<b>Posilek</b>	<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>pon. 24.02. 2025r.</b>	śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml -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>Szynka konserwowa drobiowa 20g – 1a,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 – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 20g – 1a,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 – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7 (30g),</p> <p>Pasta z sera twarogowego (30g) i pomidora bez skórki (50g)</p> <p>Pasta z szynki konserwowej drobiowej 20g - 1a,6,7</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 konserwowa drobiowa 20g – 1a,6,7</p> <p>Ser żółty 20g- 7</p> <p>Ogórek zielony 50g</p> <p>sałata 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> <b>Jabłko,sztuka</b></p>
	obiad	<p>Żurek tradycyjny z marchewką plastry i majerankiem 250 ml – 1a,7, 9</p> <p>Ryż gotowany 170g</p> <p>Sos koperkowy 80ml - 1a</p> <p>Kotlety ziemniaczane z serem twarogowym, panierowane, smażone 100g – 1a,7</p> <p>Sos pieczarkowy (wywar drobiowy, pieczarki, mąka pszenna, przyprawy) 80ml - 1a,7,9</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem 100g - 9</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krem z warzyw korzeniowych z dodatkiem jogurtu naturalnego i natką pietruszki 250ml - 7, 9</p> <p>Ryż gotowany 170g</p> <p>Kotlety ziemniaczane z serem twarogowym pieczone w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1a,7</p> <p>Sos koperkowy (wywar drobiowy, koperek, mąka pszenna, przyprawy) 80ml - 1a,7,9</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem 100g - 9</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krem z warzyw korzeniowych z dodatkiem jogurtu naturalnego i natką pietruszki 250ml - 7, 9</p> <p>Puree z ziemniaków i sera twarogowego z masłem (250g.50g/10g) -7</p> <p>Brokuł gotowany puree 100g</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Żurek tradycyjny z marchewką plastry i majerankiem 250 ml – 1a,7, 9</p> <p>Ryż brązowy gotowany al dente 170g</p> <p>Kotlety ziemniaczane z serem twarogowym, pieczone w piecu konwekcyjno - parowym 100g – 1a,7</p> <p>Sos pieczarkowy (wywar drobiowy, pieczarki, mąka pszenna, przyprawy) 80ml - 1a,7,9</p> <p>Surówka z selera, pora i marchwi z olejem 100g - 9</p>

	Surówka z selera, pora i marchwi z olejem 100g-9 Kompot 200 ml			Kompot b/c 200ml
--	---	--	--	------------------

kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa (mięso drobiowe, marchew, cebula, pietruszka, seler, zielenina, przyprawy) 20g – 9 Twaróg z jogurtem i szczypiorem 30g – 7 Hummus z ciecierzycy z marchwią (ciecierzyca konserwowa 50%, marchew gotowana 50%, przyprawy) 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa (mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, zielenina, przyprawy) 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 – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa(mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, zielenina, przyprawy) 20g – 9 Twaróg z jogurtem i koperkiem zmiksowany 30g – 7 Sok pomidorowy 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi zmiksowanymi 250ml – 1d,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta mięsno-jarzynowa (mięso drobiowe, marchew, cebula, pietruszka, seler, zielenina, przyprawy) 20g – 9 Twaróg z jogurtem i szczypiorem 30g – 7 Hummus z ciecierzycy z marchwią (ciecierzyca konserwowa 50%, marchew gotowana 50%, przyprawy) 50g Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Maślanka naturalna 150g z siemieniem lnianym 5g – 7,8,11

Suma wartości odżywczych:	Energia (kcal): 2042.8 białko (g): 79.5 tłuszcze (g): 61.2 węglowodany ogółem (g):310.3 błonnik (g): 34.5 sód (mg): 2095.3 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):17.9 % energii z białka:17.4 % energii z tłuszczu: 26.9 % energii z węglowodanów: 57.0	Energia (kcal): 2048.7 białko (g): 82.6 tłuszcze (g): 50.8 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.5 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2044.5 białko (g): 82.2 tłuszcze (g): 50.7 węglowodany ogółem (g): 328.6 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 2071.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 13.0 % energii z białka: 16.4 % energii z tłuszczu: 22.1 % energii z węglowodanów: 61.4	Energia (kcal): 2033.1 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 66.5 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 37.0 sód (mg): 2119.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):15.5 % energii z białka: 14.5 % energii z tłuszczu: 29.5 % energii z węglowodanów: 56.0
---------------------------	--	---	---	--

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 25.02. 2025	śniadanie	Zacierka na mleku 300ml - 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1a,b Bułka pszenna 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka 20g – 1a,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie chrzanowym (jogurt naturalny, majonez, chrzan tarty, przyprawy) 25ml – 3,7,9 Papryka świeża 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml-1a,7 Pieczywo pszenne 70g – 1a Bułka pszenna 50g - 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka –20g 1a,6,7 Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowym z bazylią (jogurt naturalny, bazyliia suszona, przyprawy) 25ml - 3,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Zacierka na mleku 300ml, przecierana - 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki z indyka (20g) – 1a,6,7 Pasta z jajka gotowanego (sztuka) na miękko z jogurtem naturalnym(25ml), bazylią suszoną 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 – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka z indyka 20g – 1a,6,7 Jajo gotowane, sztuka w sosie chrzanowym (jogurt naturalny, majonez, chrzan tarty, przyprawy) 25ml – 3,7,9 Papryka świeża 50g Sałata masłowa Herbata b/cukru 250ml  <b>II śniadanie:</b> <b>Mandarynka, sztuka</b>
	obiad	Brokułowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (wywar	Brokułowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (wywar drobiowy, przecier	Brokułowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g Klops z mięsa wp/dr 100g, miksowany, sos pomidorowy (wywar drobiowy, przecier	Brokułowa z ziemniakami i zielenią, na wywarze drobiowym– 250ml – 9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko al dente 170g Klops z mięsa wp/dr 100g w sosie pomidorowym (wywar drobiowy, przecier pomidorowy, mąka pszenna,

	drobiowy, przecier pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, papryką i olejem – 100g Kompot 200 ml	pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki (100g/10ml) -1,7 Kompot 200 ml	pomidorowy, mąka pszenna, przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Puree ze szpinaku z dodatkiem słodkiej śmietanki (100g/10ml) – 1,7, Kompot 200 ml	przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem – 100 Kompot b/c 200ml
--	---	---	---	--

	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1a,b  Pieczywo razowe 30g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 30g -1a,3,4,7,9,  Serek topiony 30g - 7  Ogórek świeży 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 30g - 1a,3,4,7,9,  Ser biały krajanka 30g – 7  Sałata masłowa 20g  Sok warzywny 200 ml -9  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 30g - 1a,3,4,7,9,  Pasta z sera białego z koperkiem 30g-7  Sok warzywny 200ml – 9  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z kaszą manną 250ml -1a,7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Paprykarz 30g - 1a,3,4,7,9,  Serek topiony 30g – 7  Ogórek świeży 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				Kefir naturalny 150g z pestkami dyni 5g - 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2279.1  białko (g): 76.8  tłuszcze (g): 76.7  węglowodany ogółem (g): 337.3  błonnik (g): 29.8  sód (mg): 2300.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 21.9  % energii z białka: 13.7  % energii z tłuszczu: 30.4  % energii z węglowodanów: 55.9</p>	<p>Energia (kcal): 2222.6  białko (g): 83.5  tłuszcze (g): 62.0  węglowodany ogółem (g):346.0  błonnik (g): 24.5  sód (mg): 2747.7  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.9  % energii z białka:15.3  % energii z tłuszczu: 25.1  % energii z węglowodanów:59.6</p>	<p>Energia (kcal): 2237.3  białko (g): 84.6  tłuszcze (g): 62.5  węglowodany ogółem (g): 347.5  błonnik (g): 24.5  sód (mg): 2763.4  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.2  % energii z białka: 15.4  % energii z tłuszczu: 25.1  % energii z węglowodanów: 59.5</p>	<p>Energia (kcal): 2089.5  białko (g): 74.0  tłuszcze (g): 69.0  węglowodany ogółem (g): 313.8  błonnik (g): 39.2  sód (mg): 2290.9  kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.9  % energii z białka: 14.4  % energii z tłuszczu: 29.8  % energii z węglowodanów: 55.8</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 26.02 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g - 7 Kiełbasa słoneczna wieprzowa 20g – 1a,6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix salat 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Kiełbasa słoneczna wieprzowa 20 g- 1a,6,7 Mix salat 20g Jabłko pieczone Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -7 Pasta z kiełbasy słonecznej wieprzowej (20) z pomidorem bez skórki (50) – 1a,6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Kiełbasa słoneczna wieprzowa 20g – 1a,6,7 Ser żółty 20g -7 Papryka 50g Mix salat 20g Herbata 250ml b/cukru  <b>II śniadanie:</b> <b>Jabłko,sztuka</b>
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) – 1a,9 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i olejem 100g	Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) – 1a,9 Buraczki gotowane puree 100g-7 Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną, przecierana 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane puree 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g), miksowana – 1a,9 Buraczki gotowane puree 100g-7 Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym gotowanym al dente i zielenią, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Potrawka z kurczaka (100g) z warzywami (80g) – 1a,9 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem, cebulą i olejem 100g

	Kompot 200 ml		Kompot 200 ml	Kompot b/c 200ml
kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 30g – 1a,6,7</p> <p>Pasta serowa z ziołami (twaróg półtłusty, zioła suszone, przyprawy) 30g - 7,9</p> <p>Burak gotowany plastry z rukolą, olejem, posypką z sera twarogowego i słonecznikiem 50g – 7,8,11</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 30g – 1a,6,7</p> <p>Pasta z tuńczyka z serem twarogowym (tuńczyk w wodzie, ser twarogowy, przyprawy) 20g – 4,7,9</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 30g – 1a,6,7</p> <p>Pasta z tuńczyka z serem twarogowym (tuńczyk w wodzie, ser twarogowy, przyprawy) 20g - 4,7</p> <p>Sok warzywny 200ml - 9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b></p> <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 30g – 1a,6,7</p> <p>Pasta serowa z ziołami (twaróg półtłusty, zioła suszone, przyprawy) 30g - 7</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2083.3</p> <p>białko (g): 77.9</p> <p>tłuszcze (g): 67.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 307.6</p> <p>błonnik (g): 31.6</p> <p>sód (mg): 1924.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.7</p> <p>% energii z białka: 15.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.4</p>	<p>Energia (kcal): 2246.7</p> <p>białko (g): 86.1</p> <p>tłuszcze (g): 69.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 333.3</p> <p>błonnik (g): 25.8</p> <p>sód (mg): 2557.6</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.4</p> <p>% energii z białka: 15.6</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.6</p> <p>% energii z węglowodanów: 56.7</p>	<p>Energia (kcal): 2255.4</p> <p>białko (g): 87.7</p> <p>tłuszcze (g): 69.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 332.6</p> <p>błonnik (g): 25.9</p> <p>sód (mg): 2560.9</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 22.6</p> <p>% energii z białka: 15.9</p> <p>% energii z tłuszczu: 27.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 56.4</p>	<p>Energia (kcal): 2056.0</p> <p>białko (g): 77.7</p> <p>tłuszcze (g): 68.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 302.1</p> <p>błonnik (g): 37.3</p> <p>sód (mg): 2374.6</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 20.5</p> <p>% energii z białka: 15.6</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.8</p> <p>% energii z węglowodanów: 54.6</p>



Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt. 27.02. 2025r.	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml – 1d,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 70g – 1a,b Bułka pszenna 50g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 Dżem niskosłodzony 20g, Sałata masłowa 20g Jabłko, sztuka Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml – 1d,7 Pieczywo pszenne 70g – 1a Bułka pszenna 50g -1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g - 1a,6,7 Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g Sałata masłowa 20g Koktajl mleczno-owocowy z owocami leśnymi (mleko spożywcze, owoce przecierane bez pestek) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml, przecierane – 1d,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z polędwicy drobiowej 20g – 1a,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)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 Serek kanapkowy Bieroński ze szczypiorkiem 30g - 7 Papryka świeża 50g, Sałata masłowa 20g Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> <b>Sok warzywny 200ml - 9</b></p>
	obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Ryż biały gotowany 170g Stek z mięsa wp/dr cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g Sos jarzynowy (wywar drobiowy, warzywa: marchew, pietruszka, seler, przyprawy) 80ml – 1a, 9 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g</p>	<p>Krem z białych warzyw i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9 Ryż biały gotowany 170g Stek z mięsa wp/dr parowany w piecu konwekcyjnym( bez cebulki)100g Sos jarzynowy (wywar drobiowy, warzywa: marchew, pietruszka, seler, przyprawy) 80ml – 1a, 9 Kalafior gotowany 100g Kompot 200ml</p>	<p>Krem z białych warzyw i ziemniaka z natką pietruszki i jogurtem naturalnym – 250ml – 9 Ryż biały gotowany, rozklejany 170g Stek z mięsa wp/dr parowany /miksowany z sosem własnym 100g/80ml Sos jarzynowy (wywar drobiowy, warzywa: marchew, pietruszka, seler, przyprawy) 80ml – 1a, 9 Puree z kalafiora z olejem– 100g Kompot 200ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami na wywarze drobiowym – 250ml – 9 Ryż brązowy gotowany al dente 170g Stek z mięsa w/dr z cebulką z pieca konwekcyjnego 100g/20g Sos jarzynowy (wywar drobiowy, warzywa: marchew, pietruszka, seler, przyprawy) 80ml – 1a, 9 Sałatka szwedzka z warzyw konserwowych z cebulą i olejem 100g</p>

		Kompot 200ml			Kompot b/c 200ml
	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 20g – 1a,6,7</p> <p>Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, jajo, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 20g – 1a,6,7</p> <p>Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, jajo, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g- 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z szynki konserwowej drobiowej 20g – 1a,6,7</p> <p>Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, jajo, koperek, jogurt naturalny, przyprawy łagodne), zmiksowana 100g 3,7,9, 10</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z O-P*</b></p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną, 250ml – 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka konserwowa drobiowa 20g – 1a,6,7</p> <p>Sałatka jarzynowa (ziemniaki, marchew, jajo, kukurydza, ogórek kiszony, cebula, jogurt naturalny/majonez, przyprawy) 100g – 3,7,9, 10</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1a,7
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2226.4</p> <p>białko (g): 63.8</p> <p>tłuszcze (g): 81.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 329.6</p> <p>błonnik (g): 38.1</p> <p>sód (mg): 1828.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):16.7</p> <p>% energii z białka: 11.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 33.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.1</p>	<p>Energia (kcal): 2022.8</p> <p>białko (g): 79.5</p> <p>tłuszcze (g): 59.9</p> <p>węglowodany ogółem (g): 303.7</p> <p>błonnik (g): 24.7</p> <p>sód (mg): 1858.8</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5</p> <p>% energii z białka: 16.1</p> <p>% energii z tłuszczu: 26.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.2</p>	<p>Energia (kcal): 2109.0</p> <p>białko (g): 81.8</p> <p>tłuszcze (g): 56.5</p> <p>węglowodany ogółem (g): 331.8</p> <p>błonnik (g): 25.9</p> <p>sód (mg): 1858.8</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.5</p> <p>% energii z białka: 15.9</p> <p>% energii z tłuszczu: 24.1</p> <p>% energii z węglowodanów: 60.1</p>	<p>Energia (kcal): 2020.4</p> <p>białko (g): 86.0</p> <p>tłuszcze (g): 67.5</p> <p>węglowodany ogółem (g): 286.0</p> <p>błonnik (g): 36.1</p> <p>sód (mg): 2087.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.8</p> <p>% energii z białka: 17.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.9</p> <p>% 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. 28.02 2025r.	śniadanie	Makaron na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 6,7 Pasta brokułowa z jajkiem (brokuł gotowany, jajo gotowane, jogurt naturalny, majonez, przyprawy) 30g – 3,7,9 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem (brokuł gotowany, jajo gotowane, jogurt naturalny, przyprawy) 30g – 3,7 Dżem niskosłodzony, bezpestkowy 20g Pomidor bez skórki 50g Rukola 20g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Makaron na mleku 300 ml – 1a,7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta brokułowa z jajkiem (brokuł gotowany, jajo gotowane, jogurt naturalny, przyprawy) 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 – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Ser żółty 20g – 6,7 Pasta brokułowa z jajkiem (brokuł gotowany, jajo gotowane, jogurt naturalny, majonez, przyprawy) 30g – 3,7 Pomidor 50g Rukola 20g Herbata b/cukru 250ml <b>II śniadanie:</b> Kanaпка z chleba razowego z mixem tłuszczowym, kiełbasą słoneczną wieprzową, rzodkiewką ,sałatą 35/5/25/5/5g-1a,b,6,7
	obiad	Zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami, na wywarze drobiowym, zabieleną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, smażony 100g – 1a,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1a,3,4,7,9 Sos koperkowy (80ml) – 1a,7 Marchew gotowana, oprószana 100g - 1a Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 9 Ziemniaki puree 250g Pulpet rybny duszony w piecu konwekcyjnym, miksowany 100g -1a,4 Sos koperkowy (80ml) – 1a,7 Marchew gotowana, oprószana puree 100g - 1a Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa z soczewicą z ziemniakami, na wywarze drobiowym 250ml – 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, pieczony w piecu konwekcyjno-parowym 100g – 1a,3,4,7,9 Surówka z kiszanej kapusty z z olejem 100g Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane	Pieczywo pszenne 120g – 1a		Pieczywo razowe 120g – 1

	<p>pszenno - żytnie 90g – 1a,b  Pieczywo razowe 30g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7  Keczap łagodny 15g -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 – 1a,6,7  Keczap łagodny 15g- 9  Pomidor bez skórki 50g  Sałata 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z sera białego krajanka z jogurtem 30g – 7  Pasta z serdelki drobiowej 70g 1a, 6,7  Sok pomidorowy 200ml  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z płatkami owsianymi, miksowana 250ml- 1d,7  (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Mix tłuszczowy 15g – 7  Serdelka drobiowa 70g – 1a,6,7  Keczap łagodny 15g - 9  Ser twarogowy krajanka z rzodkiewką 30g – 7  Ogórek konserwowy 50g  Sałata 20g  Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7,11
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. 01.03 2025r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne 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>Kiełbasa słoneczna wieprzowa 20g-1a,6,7</p> <p>Paprykarz 30g – 1a,3,4,6,7,9</p> <p>Humus z soczewicy z marchwią (soczewica konserwowa 50%, marchew gotowana 50%, przyprawy) 50g -9</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1a,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kiełbasa słoneczna wieprzowa 20g-1a,6,7</p> <p>Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml, przecierane – 1a,7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z kiełbasy słonecznej wieprzowej (20g) i pomidora bez skórki (30g) - 1a,6,7</p> <p>Dżem bezpestkowy, niskosłodzony 20g</p> <p>Mus jabłkowo-marchwiowo-bananowy 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Kiełbasa słoneczna wieprzowa 20g-1a,6,7</p> <p>Paprykarz 30g – 1a,3,4,6,7,9</p> <p>Humus z ciecierzycy z marchwią (soczewica konserwowa 50%, marchew gotowana 50%, przyprawy) 50g - 9</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> <b>Sok warzywny 200ml - 9</b></p>
	obiad	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1c,9</p> <p>Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i masłem (10g) – 1a,7</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g- 7,9</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1c,9</p> <p>Makaron z pszenicy durum (170g) z serem twarogowym (50g) i masłem (10g) – 1a,7</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem naturalnym 100g- 7,9</p> <p>Kompot 200 ml</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną, przecierany 250ml – 1c,9</p> <p>Ziemniaki gotowane puree z serem twarogowym i masłem (250g/50g/10g),</p> <p>Sos jarzynowy (wywar drobiowy, marchew, pietruszka, seler, przyprawy) 80ml-1a,9</p> <p>Puree z gotowanego selera z jabłkiem i jogurtem</p>	<p>Krupnik na wywarze drobiowym z zieleciną 250ml – 1c,9</p> <p>Makaron z pszenicy durum gotowany al dente (170g) z serem twarogowym (50g) i prażoną na oleju cebulką (30g) -1a,7</p> <p>Surówka z kapusty białej z papryką, kukurydzą i olejem 100g -7</p>

	Kompot 200 ml		naturalnym 100g – 7, 9 Kompot 200 ml	Kompot b/c 200ml
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1a,b</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu i tuńczyka z kukurydzą, ogórkiem, i sosem majonezowo-jogurtowym (ryż biały gotowany, tuńczyk w wodzie, kukurydza, ogórek zielony, marchew gotowana, zielenina, przyprawy) 50g, - 3,4,7,9</p> <p>Pasta twarogowo - bazyliowa (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, bazylia suszona, przyprawy) 30g – 7,9</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu i tuńczyka (ryż biały gotowany, tuńczyk w wodzie, marchew gotowana, pietruszka gotowana, zielenina, jogurt naturalny, przyprawy) -50g-3,4,7,9</p> <p>Pasta twarogowo - bazyliowa 30g (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, bazylia suszona, przyprawy) – 7,9</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Sok pomidorowy 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>miksowana 50g-3,4,7</p> <p>Sałatka z ryżu, tuńczyka (ryż biały gotowany, tuńczyk w wodzie, marchew gotowana, pietruszka gotowana, zielenina, jogurt naturalny, przyprawy), miksowana 50g – 3,4,7,9</p> <p>Pasta twarogowo – bazyliowa, miksowana (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, bazylia suszona, przyprawy) 30g – 7,9</p> <p>Sok pomidorowy 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p><b>Z P-O*</b></p> <p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml -7</b></p> <p>(* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Sałatka z ryżu i tuńczyka z kukurydzą, ogórkiem, i sosem majonezowo-jogurtowym (ryż biały gotowany, tuńczyk w wodzie, kukurydza, ogórek zielony, marchew gotowana, zielenina, przyprawy) 50g, - 3,4,7,9</p> <p>Pasta twarogowo - bazyliowa (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, bazylia suszona, przyprawy) 30g – 7,9</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata b/cukru 250ml</p>
II kolacja				Kefir naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g - 7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2051.9</p> <p>białko (g): 75.2</p> <p>tłuszcze (g): 54.5</p>	<p>Energia (kcal): 2088.7</p> <p>białko (g): 68.3</p> <p>tłuszcze (g): 63.1</p>	<p>Energia (kcal): 2088.7</p> <p>białko (g): 68.3</p> <p>tłuszcze (g): 63.1</p>	<p>Energia (kcal): 2154.1</p> <p>białko (g): 76.6</p> <p>tłuszcze (g): 62.0</p>

<p>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>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>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>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. 02.03 2025r.	śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1c,7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 Paszтет drobiowy 30g – 1a,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1c,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g - 1a,6,7 Paszтет drobiowy 30 – 1a,3,6,7,9 Roszponka 20g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1c,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 Mix tłuszczowy 15g – 7 miksowana – 3,4,7 Pasta z polędwicy drobiowej 20g -1a,6,7 Paszтет drobiowy 30g – 1a,3,6,7,9 Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 Paszтет drobiowy 30g – 1a,3,6,7,9 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata b/cukru 250ml</p> <p><b>II śniadanie:</b> Budyń b/c 200ml – 1a,7</p>
	obiad	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Klopsy drobiowe 100g Sos koperkowy (wywar drobiowy, koperek, mleko, przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Klopsy drobiowe 100g Sos koperkowy (wywar drobiowy, koperek, mleko, przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1a,9 Ziemniaki puree 250g Klopsy drobiowe, miksowane 100g Sos koperkowy (wywar drobiowy, koperek, mleko, przyprawy) 80ml – 1a,7,9 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml</p>	<p>Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1a,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet pożarski 100g – 1a,3 Sałata z jogurtem naturalnym (70g) Kompot b/c (5g) 200 ml</p>



	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 90g – 1a,b  Pieczywo razowe 30g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Szynka z indyka 20g – 1a,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 – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Szynka z indyka 20g – 1a,6,7  Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną 30g -7  Pomidor bez skórki 50g  Sałata masłowa 20g  Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1a  Mix tłuszczowy 15g – 7  Pasta z szynki z indyka 20g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1a,6,7  Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną 30g – 7  Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml  Herbata 250ml z cukrem (5g)</p> <p><b>Z P-O*</b>  Zupa mleczna z płatkami ryżowymi, przecierana 250ml-7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1a,b  Mix tłuszczowy 15g – 7  Szynka z indyka 20g – 1a,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 – 1a,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 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.

Zgodnie z §8. pkt 5 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dn. 25 września 2023r. W sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach – „Dobry posiłek w szpitalu”, w uzasadnionych przypadkach, niezależnych od realizatora programu pilotażowego, dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.