

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 17.03. 2025r.	śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml - 7</p> <p>Pieczywo pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Polędwica drobiowa 20g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowo-paprykowa (ser, jogurt, papryka) 30g – 7,</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Roszponka 20g/ sałata 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Polędwica drobiowa 20g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowo-zielona 30g – 7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Roszponka 20g/sałata 30g</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>Pasta z polędwicy drobiowej (20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowo-zielona 30g, miksowana – 7</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 1, 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Polędwica drobiowa 20g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowa – paprykowa 30g – 7</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Roszponka 20g/sałata 30g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Jabłko, sztuka.</p>
	obiad	<p>Zupa brokułowa na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9</p> <p>Risotto z mięsem drobiowo-wieprzowym i warzywami korzeniowymi /ryż gotowany 170g/ mięso drobiowo-wieprzowe 100g, warzywa 100g, sos (koncentrat pomidorowy, przyprawy) 80ml – 1 (pszenica), 9</p> <p>Kompot z/c 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9</p> <p>Risotto z mięsem drobiowym, i warzywami korzeniowymi /ryż gotowany 170g/ mięso drobiowo-wieprzowe 100g, warzywa 100g, sos (koncentrat pomidorowy, przyprawy) 80ml – 1 (pszenica), 9</p> <p>Kompot z/c 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze drobiowym, zabieleną, przecierana 250ml – 7, 9</p> <p>Puree z gotowanego ziemniaka, mięso drobiowe z warzywami korzeniowymi /mięso drobiowo-wieprzowe 100g, warzywa 100g, sos (koncentrat pomidorowy, przyprawy) 80ml – 1 (pszenica), 9, miksowane</p> <p>Kompot z/c 250ml</p>	<p>Zupa brokułowa na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9</p> <p>Risotto z brązowego ryżu pełnoziarnistego z mięsem drobiowym, i warzywami korzeniowymi /ryż brązowy pełnoziarnisty gotowany 170g/ mięso drobiowo-wieprzowe 100g, warzywa 100g, sos (koncentrat pomidorowy, przyprawy) 80ml – 1 (pszenica), 9</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>

pon. 17.03 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1 (pszenica),6,7</p> <p>Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g (twaróg, cebula , ryba wędzona, ogórek kiszony) – 3</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica, żyto) ,6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem – 30g-3</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7,</p> <p>Pasztet drobiowy 20g-1 (pszenica, żyto),6,7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g, miksowana – 3</p> <p>Mus z gotowanej dyni z jabłkiem i cynamonem 100g,</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1(pszenica),7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica), 6,7</p> <p>Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem – 30g-3</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Ogórek kiszony 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Kefir 150g z otrębami 5g – 1(pszenica, żyto, jęczmień),7</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2187.0</p> <p>białko (g): 72</p> <p>tłuszcze (g): 76</p> <p>węglowodany ogółem (g): 303.75</p> <p>błonnik (g): 32.3</p> <p>sód (mg): 3084.4</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.9</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): 75.3</p> <p>tłuszcze (g): 65.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 358.8</p> <p>błonnik (g): 29.3</p> <p>sód (mg): 2281.4</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3</p> <p>% energii z białka: 15.0</p> <p>%energii z tłuszczu: 27.0</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 (mikсовana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
wt. 18.03. 2025	śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1(owies),7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Salata masłowa20g/raszponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300ml -1(owies), 7</p> <p>Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica)</p> <p>Bułka pszenna śniadaniowa– 50g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica,),6,7</p> <p>Salatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zieleniną i jogurtem naturalnym 50g – 4,7,9</p> <p>Salata masłowa 20g/raszponka 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku, przecierane 300ml -1(owies), 7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy-15g-7</p> <p>Pasta z szynki słonecznej (20g)i pomidora bez skórki (50g) – 1(pszenica),6,7</p> <p>Salatka ryżowa z tuńczykiem, warzywami (marchew, seler, pietruszka,), zieleniną i jogurtem naturalnym, mikсовana 50g – 4, 7,9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>Papryka świeża 50g</p> <p>Salata masłowa20g/raszponka 30g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9</p>
	obiad	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Chłopski garnek -danie jednogarnkowe (ziemniaki, kiełbasa, papryka, cukinia, warzywa korzeniowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 400g -1(pszenica),6,7,9</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem twarogowym/ makaron 170g, szpinak 100g/ ser twarogowy 50g – 1(pszenica),7</p> <p>Jabłko pieczone, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa grysikowa z zieleniną, na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 7,9</p> <p>Puree z gotowanego ziemniaka, szpinaku i sera twarogowego/ puree ziemniaczane 250g/ szpinak 100g/ ser twarogowy 50g - 7</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem z pszenicy durum z zieleniną, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Chłopski garnek -danie jednogarnkowe (ziemniaki, kiełbasa, papryka, cukinia, warzywa korzeniowe, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, przyprawy) 400g -1(pszenica),6,7,9</p> <p>Kompot b/c 200m</p>

wt. 18.03. 2025	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g (mięso drobiowe, marchew, pietruszka , seler) – 9, Ser krajanka z ziołami 30g – 7</p> <p>Salata masłowa 20g/rucola 30g</p> <p>Ogórek konserwowy 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9</p> <p>Ser krajanka z ziołami 30g – 7</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (Pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego, miksowana 30g - 9</p> <p>Ser krajanka (30g) z ziołami, miksowany z dodatkiem jogurtu naturalnego i pomidora bez skórki (50g)– 7</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami ryżowymi – 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta mięsno -warzywna z mięsa drobiowego 30g - 9</p> <p>Ser krajanka z ziołami 30g – 7</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Ogórek konserwowy 50g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka 150g z mieszanką ziaren dyni i słonecznika z otrębami 5g - 7, 8, 11</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2127.87</p> <p>białko (g): 84.4</p> <p>tłuszcze (g): 78.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 282.9</p> <p>błonnik (g): 26.3</p> <p>sód (mg): 2504.7</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 28.1</p> <p>% energii z białka: 18.1</p> <p>% energii z tłuszczu: 31.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 50.7</p>	<p>Energia (kcal): 2198.4</p> <p>białko (g): 94.2</p> <p>tłuszcze (g): 64.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 327.0</p> <p>błonnik (g): 22.3</p> <p>sód (mg): 2418.6</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2</p> <p>% energii z białka: 16.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 25.7</p> <p>% energii z węglowodanów: 57.8</p>	<p>Energia (kcal): 2189.2</p> <p>białko (g): 92.2</p> <p>tłuszcze (g): 64.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 319.0</p> <p>błonnik (g): 23.3</p> <p>sód (mg): 2408.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 24.2</p> <p>% energii z białka: 16.3</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.9</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.8</p>	<p>Energia (kcal): 2018.0</p> <p>białko (g): 76.6</p> <p>tłuszcze (g): 73.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 263.9</p> <p>błonnik (g): 34.8</p> <p>sód (mg): 3199.3</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.9</p> <p>% energii z białka: 14.7</p> <p>% energii z tłuszczu: 30.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 54.8</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (mikсовana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 19.03 2025r.	śniadanie	<p>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 Mielonka śniadaniowa 20g- 1_{(pszenica),6,7} Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml – 1_{(pszenica),7} Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g – 1_{(pszenica),6,7} Jajecznica na parze z koperkiem 100g - 3 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g/ Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Kasza manna na mleku, 300ml – 1_{(pszenica),7} Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z mielonki śniadaniowej 20g – 1_{(pszenica),6,7} Jajecznica na parze 100g -3 Mus bananowo-jabłkowy (z banana i jabłka prażonego bez skórki) 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1_(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Mielonka śniadaniowa 20g- 1_{(pszenica),6,7} Jajecznica ze szczypiorkiem 100g – 3 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g /sałata 30g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie : budyń b/c</p>
	obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabielały 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet schabowy panierowany, smażyony 100g – 1_(pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g, Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Krem z buraka z jogurtem naturalnym i zieleniną 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Bitka schabowa parowana w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 100g Sos biały z koperkiem 80ml _(pszenica) Jarzynka gotowana z wody 100g Kompot z/c 200 ml</p>	<p>Krem z buraka z jogurtem naturalnym 250ml – 7,9 Ziemniaki puree 250g – 7 Bitka schabowa parowana w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami, mikсовana 100g Sos biały z koperkiem 80ml _(pszenica) Puree z jarzynki gotowanej z wody 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabielały 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet schabowy panierowany, smażyony 100g – 1_(pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot b/c 200 ml</p>

śr. 19.03 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g – 1(pszenica),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 – 1(pszenica) 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 – 1(pszenica) 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) Z P-O* Kasza kukurydziana na mleku 250ml- 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 20g – 1(pszenica),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				Jogurt naturalny 150g z nasionami lnu 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): 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): 2622.4 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.8 % energii z białka: 18.9 %energii z tłuszczu: 28.7 % energii z węglowodanów: 52.4</p>	

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (mikсовana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt 20.03 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 70g – 1(pszenica, żyto) Bułka pszenna śniadaniowa 50g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1,6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 70g – 1(pszenica) Bułka pszenna śniadaniowa 50g - 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią 30g - 7 Koktajl mleczno – owocowy (z mleka i owoców) 150ml - 7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml, przecierana – 1(pszenica),7 Pieczywo pszenne 120g-1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki konserwowej 20g – 1(pszenica),6,7 Serek kanapkowy Bieruński z zielenią, mikсовany 30g - 7 Koktajl mleczno-owocowy z mleka i owoców (bez ziarenek) 150ml -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g– 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka konserwowa 20g – 1(pszenica),6,7 Ser żółty 20g - 7 Pomidor 50g Rukola 20g/sałata 30g Herbata bez cukru II śniadanie: Sok warzywny 200ml - 9
	obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 9 Leniwe pierogi z serem i bułką tartą 350g – 1(pszenica), 3,7 Surówka z marchwi z olejem 100g- 9 Kompot z/c 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 9 Leniwe pierogi z serem i z mixem tłuszczowym 350g – 1(pszenica), 3,7 Surówka z marchwi z olejem 100g- 9 Kompot z/c 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym, przecierany 250ml – 1 (jęczmień), 9 Puree z gotowanych ziemniaków i dyni z białkiem jaja i dodatkiem jogurtu naturalnego (350g) - 1(pszenica),3,7 Sok karotka 200 ml Kompot z/c 200ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej z warzywami korzeniowymi i zielenią na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 9, Leniwe pierogi z serem z mąki orkiszowej z mixem tłuszczowym 350g-1(pszenica),3,7 Kompot bez cukru 200ml

Czw 20.03 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1_(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1_(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1_{(pszenica),6,7} Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Keczap łagodny 15g – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1_{(pszenica),6,7} Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g Keczap łagodny 15g – 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z twarożku z koperkiem, z dodatkiem jogurtu naturalnego 30g – 7 Pasta z serdelki drobiowej (70g)z pomidorem bez skórki (50g) – 1_{(pszenica),6,7} Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Płatki ryżowe na mleku 250ml -1_{(pszenica), 7} (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Twarożek z koperkiem, rzodkiewką 30g – 7 Serdelka drobiowa 70g – 1_{(pszenica),6,7} Ogórek świeży 50g Roszponka 20g Keczap łagodny, bez cukru 15g – 9 Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z nasionami słonecznika 5g-7,8,11
Suma wartości odżywczych:		<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (mikсовana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 21.03 2025r.	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml 30ml 1_{(pszenica),7} Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1_(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1_(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1_{(pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut),3,7} Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g/ sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1_{(pszenica),7} Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1_{(pszenica)2, 6,7} Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml – 3,7 Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka Rukola 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml – 1_{(pszenica),7} Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z kurczaka w galarecie 20g – 1, pszenica)3, 6,7 i pomidora bez skórki (50g) Jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml, mikсовane – 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 – 1_(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1_{(pszenica)3,6,7} Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3,7 Papryka świeża 50g Rukola 20g/ sałata 30g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Kanapka z chleba razowego z mixem tłuszczowym,sałata i wędliną drobiową 35/5/10/25g- 1_{(pszenica, żyto),3,7}</p>
	obiad	<p>Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany 100g -1_{(pszenica),3,4 ,} pieczony w piecu konwekcyjnym Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany w sosie cytrynowym (80ml) – 1_{(pszenica),3,4,9} Brokuł gotowany, różyczki 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym, przecierana 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane puree z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, mikсовany 100g z sosem cytrynowym (80ml) - 1_{(pszenica),3,4,9} Puree z brokuła, różyczki 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Kalafiorowa z ziemniakami na wywarze drobiowym 250ml – 7,9. Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Filet rybny panierowany, 100g -1_{(pszenica),3,4 ,} pieczony w piecu konwekcyjnym Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 100g, Kompot b/c 200ml</p>

pt. 21.03 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1_(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1_(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1_{(pszenica),6,7}</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Burak pieczony plastry z rukolą, posypką z sera twarogowego i nasionami słonecznika 80g – 7,9,11</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1_{(pszenica),6,7}</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Burak pieczony plastry z rukolą, i posypką z sera twarogowego 80g – 7,9,11</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g - 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1_{(pszenica),6,7}</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Sok wielowarzywny 200 ml - 9</p> <p>Z P-O* Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1_(owies), 7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1_(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1_{(pszenica),6,7}</p> <p>Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7</p> <p>Burak pieczony plastry z rukolą, posypką z sera twarogowego i nasionami słonecznika 80g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2017.3</p> <p>białko (g): 77.4</p> <p>tłuszcze (g): 71.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 284.0</p> <p>błonnik (g): 35.0</p> <p>sód (mg): 2560.4</p> <p>kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1</p> <p>% energii z białka: 15.7</p> <p>%energii z tłuszczu: 32.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 52.0</p>	<p>Energia (kcal): 2114.3</p> <p>białko (g): 89.3</p> <p>tłuszcze (g): 54.4</p> <p>węglowodany ogółem (g): 331.9</p> <p>błonnik (g): 27.4</p> <p>sód (mg): 2549.2</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.1</p> <p>%energii z tłuszczu: 23.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.7</p>	<p>Energia (kcal): 2109.3</p> <p>białko (g): 88.8</p> <p>tłuszcze (g): 54.3</p> <p>węglowodany ogółem (g):331.2</p> <p>błonnik (g): 27.1</p> <p>sód (mg): 2543.8</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.0</p> <p>%energii z tłuszczu: 23.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 59.7</p>	<p>Energia (kcal): 2193.8</p> <p>białko (g): 82.0</p> <p>tłuszcze (g): 77.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 311.6</p> <p>błonnik (g): 38.3</p> <p>sód (mg): 2577.2</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 17.4</p> <p>% energii z białka: 15.3</p> <p>%energii z tłuszczu: 31.9</p> <p>% energii z węglowodanów: 52.8</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
sob. 22.03 2025r.	śniadanie	<p>Makaron na mleku 300ml – 1_{(pszenica),7}</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1_{pszenica)2,}</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7</p> <p>Polędwiczanka z warzywami 20g – 1_{pszenica), 6,7}</p> <p>Hummus z ciecierzycy i marchwi 50g</p> <p>Sałata masłowa 30g/rucola20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron na mleku 300ml – 1_{pszenica), 7}</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1_{pszenica)}</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-1,_{pszenica) 6,7}</p> <p>Roszonka 20g</p> <p>Mus marchwiowo-jabłkowy100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron na mleku, 300ml – 1_{pszenica), 7}</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1_{pszenica)}</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-1_{pszenica) 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_(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7</p> <p>Polędwiczanka z warzywami 20g – 1_{pszenica)6,7}</p> <p>Humus z ciecierzycy i warzyw korzeniowych50g</p> <p>Sałata masłowa 30g/rucola 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Kisiel b/c 200ml - 1</p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa z soczewicą z zielenią, na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem 100g</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zielenią z zielenią, na na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Ryż (170g) zapiekany z jabłkami i cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem 100g</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z zielenią, na na wywarzedrobiowym, przecierana 250ml – 7,9</p> <p>Ryż (170g) gotowany, rozklejany z puree jabłkowym cynamonem z sosem jogurtowo-waniliowym z/c 100ml</p> <p>Sok karotka 200ml</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z soczewicą z zielenią, na na wywarze drobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami i ciecierzycą 350g – 1_{(jęczmień),7,9}</p> <p>Kefir naturalny 150 ml -7</p> <p>Surówka z białej kapusty i marchwi 100g -7</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>

sob. 22.03 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1_(pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1_(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Paprykarz 30g - 1_{(pszenica),3,4,6,7,9}</p> <p>Sałátka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z warzywami 30g - 3,4,6,7,9</p> <p>Sałátka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zieleń przyprawy łagodne) 100g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1_(pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z gotowanej ryby z warzywami, miksowana 30g – 3,4,6,7,9</p> <p>Sałátka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zieleń przyprawy łagodne), miksowana 100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>Z P-O* Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, miksowana/przecierana 250ml 1_{(jęczmień),7 (* Posiłek dodatkowy)}</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1_(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Paprykarz 30g - 1_{(pszenica),3,4,6,7,9}</p> <p>Sałátka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1_{(pszenica),7}</p>
Suma wartości odżywczych:		<p>Energia (kcal): 2205.0</p> <p>białko (g): 68.9</p> <p>tłuszcze (g): 52.1</p> <p>węglowodany ogółem (g): 385.6</p> <p>błonnik (g): 39.1</p> <p>sód (mg): 1951.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3</p> <p>% energii z białka: 13.0</p> <p>%energii z tłuszczu: 21.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 65.7</p>	<p>Energia (kcal): 2170.1</p> <p>białko (g): 69.4</p> <p>tłuszcze (g): 53.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 365.0</p> <p>błonnik (g): 22.7</p> <p>sód (mg): 2012.8</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 12.9</p> <p>%energii z tłuszczu: 22.2</p> <p>% energii z węglowodanów: 64.9</p>	<p>Energia (kcal): 2225.8</p> <p>białko (g): 71.3</p> <p>tłuszcze (g): 50.0</p> <p>węglowodany ogółem (g): 385.9</p> <p>błonnik (g): 25.5</p> <p>sód (mg): 1918.7</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9</p> <p>% energii z białka: 12.9</p> <p>%energii z tłuszczu: 20.3</p> <p>% energii z węglowodanów: 66.8</p>	<p>Energia (kcal): 2207.3</p> <p>białko (g): 65.4</p> <p>tłuszcze (g): 54.7</p> <p>węglowodany ogółem (g): 384.1</p> <p>błonnik (g): 41.2</p> <p>sód (mg): 2078.1</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0</p> <p>% energii z białka: 12.2</p> <p>%energii z tłuszczu: 22.5</p> <p>% energii z węglowodanów: 65.3</p>

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 23.03 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml-7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g/sałata 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7 Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g , sałata 30g,Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta z twarogu krajanka 30g i pomidora bez skórki 50g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g –7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7, Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g /sałata 30g, Ogórek świeży 50g Herbata 250ml II śniadanie: Budyń bez cukru 200g – 1(pszenica),7
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g – 1 (jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) - 1(pszenica), 9 Surówka z białej kapusty z cebulą, papryką i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica), 9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 170g - 1(jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) – 1(pszenica), 9 Buraczki tarte z jabłkiem i olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki, przecierany 250ml – 1,9 Kasza jęczmienna gotowana, rozklejana, przecierana 170g - 1(jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g), miksowany – 1,(pszenica) 9 Puree z gotowanych buraczków z olejem 100g Kompot z/c 200ml	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum, gotowanym al dente i natką pietruszki 250ml – 1(pszenica),9 Kasza jęczmienna gotowana na sypko, al dente 170g - 1(jęczmień) Gulasz z mięsa mieszanego wp/dr z warzywami korzeniowymi (80g) - 1(pszenica), 9 Surówka z białej kapusty z cebulą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 200ml

nd. 23.03 2025r.	kolacja	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1 (pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1 (pszenica),3,4,9</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1 (pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1 (pszenica),3,4,9</p> <p>Sok warzywny 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p> <p>ZP-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1 (pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1 (pszenica),3,4,9</p> <p>Sok warzywny 200ml</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g - 1 (pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1 (pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i ryby wędzonej z cebulą 30g (ryba wędzona, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy) – 1 (pszenica),3,4,9</p> <p>Ogórek kiszony 50g,</p> <p>Sałata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				<p>Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 1 (pszenica),7,8,11</p>
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2162.0</p> <p>białko (g): 80.4</p> <p>tłuszcze (g): 69.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 324.2</p> <p>błonnik (g): 37.8</p> <p>sód (mg): 2953.7</p>	<p>Energia (kcal): 2111.8</p> <p>białko (g): 92.4</p> <p>tłuszcze (g): 55.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 324.1</p> <p>błonnik (g): 24.2</p> <p>sód (mg): 2431.0</p>	<p>Energia (kcal): 2107.6</p> <p>białko (g): 92.0</p> <p>tłuszcze (g): 55.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 323.4</p> <p>błonnik (g): 24.2</p> <p>sód (mg): 2431.0</p>	<p>Energia (kcal): 2225.7</p> <p>białko (g): 93.2</p> <p>tłuszcze (g): 72.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 319.3</p> <p>błonnik (g): 38.9</p> <p>sód (mg): 3087.5</p>	

kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7 % energii z białka: 15.5 % energii z tłuszczu: 29.0 % energii z węglowodanów: 55.5	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 58.6	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 17.8 % energii z tłuszczu: 23.6 % energii z węglowodanów: 58.6	kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4 % energii z białka: 17.4 % energii z tłuszczu: 29.4 % energii z węglowodanów: 53.2
--	---	---	---

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) 8. Orzechy: migdały, orzechy włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje, makadamia i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne

*Posiłek dodatkowy na oddziale Zakładu 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.