

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pon. 31.04. 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>Półdewica drobiowa 20g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowo-paprykowa 30g – 7,</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Roszonka 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>Półdewica drobiowa 20g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowo-ziółowa 30g – 7</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Roszonka 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 półdewicy drobiowej (20g) i pomidora bez skórki (50g), miksowana – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowo-ziółowa 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>Półdewica drobiowa 20g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Pasta serowa – paprykowa 30g – 7</p> <p>Ogórek świeży 50g</p> <p>Roszonka 20g/sałata 30g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: mandarynka, sztuka</p>
	obiad	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 7, 9</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 350g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 7, 9</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem twarogowym/ makaron 100g, szpinak 100g/ ser twarogowy 50g – 1 (pszenica), 7</p> <p>Jabłko pieczone, sztuka</p> <p>Kompot z/c 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, 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 kalafiorowa z ziemniakami i zieleciną, na wywarze drobiowym 250ml – 7, 9</p> <p>Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą 350g – 1 (pszenica), 6, 7</p> <p>Jabłko, sztuka</p> <p>Kompot b/c 200ml</p>

pon. 31.04 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 z twarogiem ze szczypiorkiem 30g – 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 z twarogiem 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): 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. 01.04. 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>ogórek świeży 50g</p> <p>Salata masłowa20g/rucola 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/rucola30g</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, miksowana 50g – 4, 7,9</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Jogurt naturalny 150g – 7</p> <p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Szynka słoneczna 20g – 1(pszenica),6,7</p> <p>Serek topiony 30g – 7</p> <p>ogórek świeży 50g</p> <p>Salata masłowa20g/rucola 30g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Sok warzywny 200ml</p>
	obiad	<p>Zupa ziemniaczana z soczewicą na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9</p> <p>Risotto z mięsem drobiowym/wieprzowym, i warzywami korzeniowymi /ryż gotowany 170g/ mięso drobiowe 100g, warzywa 180g, koncentrat pomidorowy, przyprawy/ (100g) – 1(pszenica),9</p> <p>Kompot z/c 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9</p> <p>Risotto z mięsem drobiowym/wieprzowym, i warzywami korzeniowymi /ryż gotowany 170g/ mięso drobiowe 100g, warzywa 180g, koncentrat pomidorowy, przyprawy/ (100g) – 1(pszenica),9</p> <p>Kompot z/c 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana na wywarze drobiowym, zabieleną, przecierana 250ml – 7, 9</p> <p>Puree z gotowanego ziemniaka, mięso drobiowe/wieprzowe z warzywami korzeniowymi /mięso drobiowe 100g, warzywa 180g, koncentrat pomidorowy, przyprawy/ (100g) – 1(pszenica),9,</p> <p>miksowane</p> <p>Kompot z/c 250ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z soczewicą na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 7, 9</p> <p>Risotto z brązowego ryżu pełnoziarnistego z mięsem drobiowym/wieprzowym i warzywami korzeniowymi /ryż brązowy pełnoziarnisty gotowany 170g/ mięso drobiowe 100g, warzywa 80g, koncentrat pomidorowy, przyprawy/ (100g) – 1(pszenica),9</p> <p>Kompot b/c 250ml</p>

wt. 01.04 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 - 9</p> <p>Ser krajanka z ziołami 30g – 7</p> <p>Salata masłowa 20g/roszponka 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/roszponka 30g</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/roszponka 30g</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 (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 02.04 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/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 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</p> <p>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: Jabłko, sztuka.</p>
	obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 7,9 Ziemniaki gotowane 250g Filet z piersi kurczaka panierowany smażony 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w piecu konwekcyjno – parowym z ziołami 100g 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 Filet z piersi kurczaka gotowany na parze z ziołami, miksowany 100g Puree z jarzynki gotowanej z wody 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną na wywarze drobiowym, zabieleny 250ml – 7, 9 Ziemniaki gotowane 250g filet z piersi kurczaka panierowany, smażony 100g – 1_(pszenica) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100g Kompot b/c 200 ml</p>

śr. 02.04 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/rucola 30g 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>ZP-O Mus z marchewki i jabłka 150ml(zamiast soku warzywnego)</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)</p> <p>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/rucola 30g 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): 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 (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
czwt 03.04 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 (ser twarogowy ,jogurt naturalny, papryka świeża, papryka mielona słodka (30g – 7,Ogórek świeży 50g Roszponka 20g/sałata 30g Herbata 250ml z cukrem	Kasza kukurydziana na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Polędwica drobiowa 20g – 1a,6,7 – 7 Pasta serowo-ziółowa (ser twarogowy półtłusty, zioła suszone) 30g – 7 Pomidor bez skórki 50g Roszponka 20g/sałata 30g 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 (ser twarogowy półtłusty, zioła suszone) 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 (ser twarogowy półtłusty, zioła suszone) 30g – 7 Ogórek świeży 50g Roszponka 20g/sałata 30g Herbata bez cukru 250ml II śniadanie: Sok pomidorowy 200ml
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 1a,7,9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos koperkowy 80 ml - 1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos koperkowy 80 ml - 1a,7,9 Surówka marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym 100g – 7,9 Kompot z/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze drobiowym, zabieleną, 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 ryżem pełnoziarnistym gotowanym al dente na wywarze drobiowym, zabieleną, 250ml – 1a,7, 9 Ziemniaki gotowane 250g Kotlet jajeczny z warzywami pieczony w piecu 100g – 1a,3,9 Sos ziółowy 80 ml -1a,7,9 Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i olejem 100g Kompot b/c 250ml

Czw 03.04 2025r.	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1a,b Pieczywo razowe 30g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna wp/dr 20g – 1a,6,7 Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g- 4 Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Ogórek kiszony 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g –1a Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna wp/dr 20g – 1a,6,7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g- 4 Sałata masłowa 20g/roszponka 30g, Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g –1a Mix tłuszczowy 15g – 7, Szynka słoneczna wp/dr 20g- 1a,6,7 Pasta z gotowanej ryby z koperkiem 30g, miksowana – 4 Mus z gotowanej dyni z jabłkiem i cynamonem 100g, Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna 250ml z kaszą manną-1a,7 (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1a,b Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna wp/dr 20g – 1a,6,7 Pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 30g -4 Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Kefir 150g z otrębami 5g –1a,7
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2278.1 białko (g): 69.6 tłuszcze (g): 84.4 węglowodany ogółem (g): 329.3 błonnik (g): 37.3 sód (mg): 3079.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 27.4 % energii z białka: 12.6 %energii z tłuszczu: 33.4 % energii z węglowodanów: 54.0	Energia (kcal): 2126.9 białko (g): 68.6 tłuszcze (g): 75.8 węglowodany ogółem (g): 305.9 błonnik (g): 24.5 sód (mg): 2539.5 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.2 % energii z białka: 13.1 %energii z tłuszczu: 31.9 % energii z węglowodanów: 55.0	Energia (kcal): 2149.2 białko (g): 95.3 tłuszcze (g): 43.0 węglowodany ogółem (g): 358.8 błonnik (g): 28.7 sód (mg): 2231.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 16.3 % energii z białka: 18.0 %energii z tłuszczu: 18.0 % energii z węglowodanów: 64.0	Energia (kcal): 2078.5 białko (g): 65.1 tłuszcze (g): 79.4 węglowodany ogółem (g): 279.9 błonnik (g): 41.8 sód (mg): 3295.2 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 26.5 % energii z białka: 12.9 % energii z tłuszczu: 34.4 % energii z węglowodanów: 52.6

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
pt. 04.04 2025	śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300ml 1 (pszenica), 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 (pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1 (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut), 3, 7 Jajo gotowane, szt w sosie tatarskim 30ml – 3, 7, Ogórek świeży 50g Rucola 20g /sałata 30g Herbata 250ml</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, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut), 3, 7, jajo gotowane na miękko, sztuka w sosie jogurtowo-bazyliowym 30ml – 3, 7 Jabłko pieczone z cynamonem, sztuka Rucola 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, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut), 3, 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 – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kurczak w galarecie 20g – 1 (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut), 3, 6, 7 Jajo gotowane, sztuka w sosie tatarskim 30ml – 3, 7 Ogórek świeży 50g Rucola 20g/sałata 0g Herbata bez cukru 250ml 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>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 7, 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, 100g - 1 (pszenica), 3, 4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 7, 9 Ziemniaki z koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany 100g w sosie cytrynowym (80ml) – 1 (pszenica), 3, 4, 9 Jarzynka na parze z brokula kalafiora i marchwi różyczki 100g, Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 7, 9 Ziemniaki pureez koperkiem 250g Pulpet rybny gotowany, miksowany 100g z sosem cytrynowym (80ml) - 1 (pszenica), 3, 4, 9 Puree z brokuła kalafiora i marchwi, różyczki 100g Kompot z/c 200ml</p>	<p>Krupnik z warzywami korzeniowymi i natką pietruszki, na wywarze drobiowym 250ml – 1 (jęczmień), 7, 9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Kotlet rybny panierowany, 100g - 1 (pszenica), 3, 4 Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100g, Kompot b/c 200ml</p>

<p>pt. 04.04 2025r.</p>	<p>kolacja</p>	<p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),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/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Burak pieczony plastry z rukolą, i posypką z sera twarogowego 50g – 7,9,11 Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g) ZP-O mus z buraka pieczonego i jabłka</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 15g - 7 Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Sok wielowarzywny 200 ml - 9 Z P-O* Płatki owsiane na mleku, przecierane 250ml -1(owies), 7 (* Posiłek dodatkowy) ZP-O mus z buraka pieczonego i jabłka(zamiast soku warzywnego)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paszтет drobiowy 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta twarogowo – pomidorowa 30g – 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/rucola 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>
	<p>II kolacja</p>				<p>Jogurt naturalny 150g z sezamem 5g – 7, 8,11</p>
<p>Suma wartości odżywczych:</p>		<p>Energia (kcal): 2117.3 białko (g): 75.4 tłuszcze (g): 70.2 węglowodany ogółem (g): 286.0 błonnik (g): 35.0 sód (mg): 2560.4 kw. tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.1 % energii z białka: 16.7 %energii z tłuszczu: 30.2 % energii z węglowodanów: 53.1</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. 05.04 2025r.	śniadanie	<p>Makaron na mleku 300ml – 1(pszemica),7</p> <p>Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1(1(pszemica, żyto)</p> <p>Pieczywo razowe 30g – 1(1(pszemica, żyto), Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasta z twarogu i jaj ze szczypiorkiem 30g -3,7</p> <p>Polędwiczanka z warzywami 20g – 1(pszemica),6,7</p> <p>Hummus z ciecierzycy i marchwi 50g</p> <p>Salata masłowa 30g/roszponka 20g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron na mleku 300ml – 1(pszemica)</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – 1(pszemica), 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– (pszemica),6,7</p> <p>Roszponka 20g,</p> <p>Mus marchwiowo-jabłkowy100g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Makaron na mleku, 300ml – 1(pszemica)7</p> <p>Pieczywo pszenne 120g – (pszemica) , 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(pszemica)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(pszemica, 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(pszemica), 6,7</p> <p>Hummus z ciecierzycy i warzyw korzeniowych50g</p> <p>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p> <p>II śniadanie: Kisiel b/c 200ml – 1</p>
	obiad	<p>Zupa jarzynowa z zieleniną, na na wywarzedrobiowym 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 zieleniną, 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 zieleniną, 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 zieleniną, na na wywarzedrobiowym 250ml – 7,9</p> <p>Kaszotto z kaszy jęczmiennej z warzywami fasolą i ciecierzycą 350g – 1(jęczmień),7,9</p> <p>Kefir naturalny 150 ml -7</p> <p>Mizeria z ogórków zielonych z jogurtem naturalnym 100g -7</p> <p>Kompot bez cukru 200ml</p>

Sob. 05.04 2025r.	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 _(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 _(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1 _{(pszenica),3,4,6,7,9} Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g Sałata masłowa 20g/roszponka30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 _(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami 30g - 3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne) 100g Sałata masłowa 20g,roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 _(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z gotowanej ryby z warzywami, miksowana 30g – 3,4,6,7,9 Sałatka jarzynowa dietetyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, jogurt naturalny, zielenina przyprawy łagodne), miksowana 100g Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, miksowana/przecierana 250ml 1 _{(jęczmień),7} (* Posiłek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1 _(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Paprykarz 30g - 1 _{(pszenica),3,4,6,7,9} Sałatka jarzynowa klasyczna (marchew, pietruszka, ziemniak, jajo, por, groszek, cebula, ogórek kiszony, majonez, musztarda, przyprawy) 100g Sałata masłowa 20g,roszponka 30g Herbata bez cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1 _{(pszenica),7}
Suma wartości odżywczych:		Energia (kcal): 2205.0 białko (g): 68.9 tłuszcze (g): 52.1 węglowodany ogółem (g): 385.6 błonnik (g): 39.1 sód (mg): 1951.0 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 14.3 % energii z białka: 13.0 %energii z tłuszczu: 21.4 % energii z węglowodanów: 65.7	Energia (kcal): 2170.1 białko (g): 69.4 tłuszcze (g): 53.3 węglowodany ogółem (g): 365.0 błonnik (g): 22.7 sód (mg): 2012.8 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 22.2 % energii z węglowodanów: 64.9	Energia (kcal): 2225.8 białko (g): 71.3 tłuszcze (g): 50.0 węglowodany ogółem (g): 385.9 błonnik (g): 25.5 sód (mg): 1918.7 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g):14.9 % energii z białka: 12.9 %energii z tłuszczu: 20.3 % energii z węglowodanów: 66.8	Energia (kcal): 2207.3 białko (g): 65.4 tłuszcze (g): 54.7 węglowodany ogółem (g): 384.1 błonnik (g): 41.2 sód (mg): 2078.1 kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.0 % energii z białka: 12.2 %energii z tłuszczu: 22.5 % energii z węglowodanów: 65.3

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
nd. 06.04 2025r.	śniadanie	Ryż na mleku 300ml-7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g – 1 _(pszenica, żyto) Pieczywo razowe 30g – 1 _(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1 _{(pszenica),6,7,} Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 1,7 Pieczywo pszenne 120g – 1 _(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1 _{(pszenica),6,7} Twaróg krajanka 30g-7 Roszponka 20g Pomidor bez skórki 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml –7 Pieczywo pszenne 120g – 1 _(pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Pasta z szynki słonecznej 20g – 1 _{(pszenica),6,7} Pasta z twarogu krajanka 30g i pomidora bez skórki 50g -7 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g –7 Pieczywo razowe 120g – 1 _(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Szynka słoneczna 20g – 1 _{(pszenica),6,7,} Ser topiony 30g -7 Roszponka 20g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml II śniadanie: Budyń bez cukru 200g – 1_{(pszenica),7}
	obiad	Rosół drobiowy z makaronem z pszenicy durum i natką pietruszki 250ml – 1 _{(pszenica),9} Ziemniaki 250g 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} Ziemniaki 250g 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 Ziemniaki 250g 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} Ziemniaki 250g 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. 06.04 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>Salata masłowa 20g/rucola 30g</p> <p>Herbata 250ml z cukrem(5g)</p>	<p>Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica)</p> <p>Mix tłuszczowy 15g – 7</p> <p>Pasztet drobiowy 20g – 1(pszenica),3,6,7</p> <p>Pasta pomidorowa z warzyw i gotowanej ryby z koperkiem (ryba gotowana, warzywa korzeniowe, koncentrat pomidorowy, koperek, przyprawy łagodne) 30g– 1(pszenica),3,4,9</p> <p>Pomidor bez skórki 50g</p> <p>Salata masłowa 20g/rucola 30g</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 250 ml</p> <p>ZP-O* Zupa mleczna 250ml z płatkami owsianymi, przecierana -1(owies),7 (* Posiłek dodatkowy)</p> <p>Zamiast soku warzywnego mus marchewkowo-jabłkowy 150g</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>Salata masłowa 20g</p> <p>Herbata bez cukru 250ml</p>
	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z mieszanką pestek i otrębów (dynia, słonecznik, otręby)- 1(pszenica),7,8,11
Suma wartości odżywczych:	<p>Energia (kcal): 2162.0</p> <p>białko (g): 80.4</p> <p>tłuszcze (g): 69.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 324.2</p> <p>błonnik (g): 37.8</p> <p>sód (mg): 2953.7</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 19.7</p> <p>% energii z białka: 15.5</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.0</p> <p>% energii z węglowodanów: 55.5</p>	<p>Energia (kcal): 2111.8</p> <p>białko (g): 92.4</p> <p>tłuszcze (g): 55.3</p> <p>węglowodany ogółem (g): 324.1</p> <p>błonnik (g): 24.2</p> <p>sód (mg): 2431.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.6</p> <p>% energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2107.6</p> <p>białko (g): 92.0</p> <p>tłuszcze (g): 55.2</p> <p>węglowodany ogółem (g): 323.4</p> <p>błonnik (g): 24.2</p> <p>sód (mg): 2431.0</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 15.2</p> <p>% energii z białka: 17.8</p> <p>% energii z tłuszczu: 23.6</p> <p>% energii z węglowodanów: 58.6</p>	<p>Energia (kcal): 2225.7</p> <p>białko (g): 93.2</p> <p>tłuszcze (g): 72.8</p> <p>węglowodany ogółem (g): 319.3</p> <p>błonnik (g): 38.9</p> <p>sód (mg): 3087.5</p> <p>kw.tłuszczowe nasycone ogółem (g): 23.4</p> <p>% energii z białka: 17.4</p> <p>% energii z tłuszczu: 29.4</p> <p>% energii z węglowodanów: 53.2</p>	

Lista alergenów Przepisy Unii Europejskiej dotyczą 14 alergenów. Szczegółowy wykaz znajduje się w Załączniku nr 2 w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. Substancje lub produkty powodujące 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.