

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
śr. 18.02 2026r	śniadanie	Ryż na mleku 300ml- 7 Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 120g – 1(pszenica, żyto), Mix tłuszczowy 25g - 7 Filet złocisty 30g – 1(pszenica),6,7 Salatka jarzynowa 50g Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Ogórek 30g sałata 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25 – 7 Ser biały krajanka 30 g -7 Filet złocisty 20 g- 1(pszenica),6,7 Mix salat 20g/ roszonek 30g Jabłko pieczone- 1szt Herbata 250ml z cukrem(5g)	Ryż na mleku, przecierany 300ml – 7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Pasta z sera twarogowego krajanka 30 g -1 Pasta z fileta złocistego(20) z pomidorem bez skórki (50) – 1(pszenica,),6,7 Mus z banana i jabłka pieczonego bez skórki 100g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny 150g – 7 Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet złocisty 20g – 1(pszenica, żyto),6,7 Ser żółty 20g -7 Pomidor 50g Mix salat 20g/ roszonek 30g Herbata 250ml b/cukru II śniadanie: Jabłko 1szt
	obiad	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami na wywarze drobiowym, 350ml –7, 9 Ryba panierowana 100g-1,3,4,9 Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot z/c 200ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze drobiowym 350ml – 7,9 Spaghetti (makaron 170g) z sosem Bolońskim (80ml) z mięsem mielonym wp/dr (100g) -1(pszenica),9 Brokuł gotowany z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Zupa krem z białych warzyw na wywarze drobiowym z dodatkiem 350ml – 7,9-miksowany Ziemniaki gotowane puree 250g Mięso mielone wp/dr duszone (100g) w sosie Bolońskim (80ml), miksowane – 9 Puree z gotowanego brokuła z olejem 100g Kompot z/c 200 ml	Zupa z czerwonej soczewicy na wywarze drobiowym, 350ml –7, 9 Ryba panierowana 100g-1,3,4,9 Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100g-9 Kompot b/c 200ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr-30g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 30g -7 ,Ser żółty 20g – 7 Ogórek kiszony 30g Sałata masłowa 20g/ pomidor 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7, Pasta serowa z koperkiem -30g - ,7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/ roszonek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1 (pszenica) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z koperkiem 30g - , 7 Sok warzywny 200ml Herbata 250ml z cukrem(5g) Z P-O* Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250ml-7 (* Posilek dodatkowy)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 15g – 7 Kielbasa słoneczna dr 20g – 1(pszenica),6,7 Pasta serowa z ziołami 30g - 7 Ogórek kiszony 50g Sałata masłowa 20g/ roszonek 30g Herbata b/cukru 250ml

	II kolacja				Jogurt naturalny 150g z nasionami słonecznika 5g – 7,8,11
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	