

Dzień	Posilek	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji – papkowata (miksowana/przecierana)	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
31.03 2026r	śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300ml 1(jęczmień),7 Pieczywo mieszane pszenno – żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Ser biały krajanka 50g – 3 Pomidor 30g /sałata 20g,Ogórek świeży 50g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka dr (pszenica)1,6,7-30g, Filet z kotła 30g – 1,4,7 Sałata 20g Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Kasza jęczmienna na mleku, przecierana 300ml – 1(jęczmień),7 Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7 Filet z kotła 30g– 1,4,7 Pasta z sera z zieleniną i jogurtem naturalnym 30g – 7 - Sok warzywny 200g - 9 Herbata 250ml z cukrem(5g)	Jogurt naturalny150g – 7 Pieczywo razowe 120g – (pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Ser biały krajanka 50g – 3 Pomidor 30g /sałata 20g,Ogórek świeży 50g Herbata 250ml II śniadanie: Budyń b/c 200ml – 1(pszenica),7
	obiad	Zupa fasolowa na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleny 350ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrąwka z kurczaka 100g/100ml -1,7 Surówka buraczki tarte z jabłkiem i olejem100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleny 350ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100g/80ml -1,7 Buraczki tarte z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Krupnik na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleny 350ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki puree 250g Potrawka z kurczaka (100g/80ml) miksowana – 1(pszenica),7 Puree z buraczków gotowanych z olejem 100g Kompot z/c (5g) 200 ml	Zupa fasolowa na wywarze drobiowym z natką pietruszki zabieleny 350ml – 1(pszenica),7,9 Ziemniaki gotowane z koperkiem 250g Potrawka z kurczaka 100g/100ml -1,7 sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią, cebula i olejem 100g Kompot b/c (5g) 200 ml
	kolacja	Pieczywo mieszane pszenno - żytnie 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka konserwowa wp 30g – 1(pszenica),6,7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 50g-,7, ser żółty-7-20g Pomidor 50g Salata masłowa 20g/ogórek 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka konserwowa 20g, Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica),6,7 Serek fromage miksowany z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g -7 Pomidor bez skórki 50g Sałata masłowa 20g/roszponka 30g Herbata 250ml z cukrem(5g)	Pieczywo pszenne 120g – 1(pszenica) Mix tłuszczowy 25g – 7,szynka konserwowa 30g z pomidorem bez skórki (30g), miksowana – 1(pszenica),6,7 Pasta z serka fromage miksowanego z jogurtem i zieleniną (koperek, natka pietruszki) 50g – 7 Mus marchwiowo- jabłkowy 100ml Herbata 250ml z cukrem (5g)	Pieczywo razowe 120g – 1(pszenica, żyto) Mix tłuszczowy 25g – 7 Szynka konserwowa 30g – 1(pszenica),6,7, ser żółty 20g-7 Serek fromage z chrzanem szczypiorkiem i cebulą 50g-,7 Pomidor 50g Salata masłowa 30g/ogórek 30g Herbata b/cukru 250ml
	II kolacja				Maślanka naturalna 150g z otrębami 5g – 1(pszenica),7,8,11

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>	