

| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                             | Wtorek                                                                                                                                                                                                                                           | Środa                                                                                                                                                                                             | Czwartek                                                                                                                                                                                                                                    | Piątek                                                                                                                                                                                                                                                               | Sobota                                                                                                                                                                                                                                              | Niedziela                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym (JAJ, GLU PSZ) (100g), mozzarellą (MLE) (45g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Twarożek z owocami (MLE) (100g), chleb pełnoziarnisty (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) oraz bułka żytnia (GLU PSZ, GLU ŻYT) (50g) z masłem (MLE) (10g), pieczeń drobiowa z indykiem (100g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml)   | Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pastą rybną (MLE, RYB) (100g), masłem (MLE) (10g) oraz sałatka z serem (MLE) (150g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)      | Bułka (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), pasztetem mięsno-warzywnym z królikiem (wyrób własny) (SEL, GLU PSZ) (80g), serem mozzarella (MLE) (45g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g), hummusem klasycznym i pomidorowym (SEZ) (40g), truskawkowym serkiem homogenizowanym (MLE) (70g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)                      | Pieczeń z indyka z ziołami (100g), pasta rybna z koperkiem (RYB, JAJ, MLE) (100g), z bułką razową (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml)                        | Jajo gotowane (JAJ) z sałatką jarzynową (SEL, MLE, JAJ) (100g), bułką graham (GLU PSZ) (50g), pieczywem (GLU PSZ) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml)                                      |
| DRUGIE ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Sałatka z pestkami dyni (150g), chlebem razowym (GLU PSZ) (60g) i gotowanym jajkiem (JAJ) (50g)                                                                                                                          | Pieczywo chrupkie z pesto, warzywami i wędliną (GLU PSZ, MLE, ORZ) (200g)                                                                                                                                                                        | Jogurt kokosowy (MLE) (150g) z nasionami chia                                                                                                                                                     | Sałatka owocowa z rozszponką, orzechami włoskimi i płatkami migdałów (ORZ) (200g)                                                                                                                                                           | Owsianka z babką płesznik, cynamonem, owocami i masłem orzechowym (MLE, GLU OW, OZI) (250g)                                                                                                                                                                          | Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem (MLE) (150g) i pieczywem razowym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g)                                                                                                                                                     | Pieczywo razowe (GLU PSZ, GLU ŻYT) (60g)z mozzarellą light (MLE) (40g), hummusem (SEZ) (10g) i ogórkiem                                                                                                                                            |
| OBIAD                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zupa warzywna z ziemniakami (SEL, MLE) (G) (400ml)<br>Kurczak orientalny z kaszą bulgur (GLU PSZ) (200g) i surówką z kapusty pekińskiej (SEL, MLE) (200g) (D, G)<br><br>Woda (350ml)                                     | Domowy żurek na zakwasie z jajkiem (SEL, GLU ŻYT, JAJ) (G) (400ml)<br>Pieczone podudzie z kurczaka (100g) z sosem własnym z koperkiem z pieczonymi ziemniakami (300g) i surówką z kwaszonej kapusty (SEL, MLE) (200g) (P, G)<br><br>Woda (350ml) | Krupnik z natką pietruszki i kaszą jęczmienną (SEL, GLU JĘCZ) (G) (400ml)<br>Spaghetti (200g)<br>bolońskie z surówką z sałaty, koperku i jogurtu (GLU PSZ, MLE) (200g) (D, G)<br><br>Woda (350ml) | Barszcz na zakwasie, z jajkiem (SEL, JAJ) (G) (400ml)<br>Makaron razowy (200g) z kapustą, pestkami słonecznika i pieczarkami oraz surówką z marchewki z jabłkiem (GLU PSZ) (200g) (D, G)<br><br>Woda (350ml)                                | Zupa koperkowa z makaronem pełnoziarnistym (SEL, GLU PSZ, MLE) (G) (400ml)<br>Maślany brązowy ryż (200g) z zielonym groszkiem, czerwoną papryką, pieczarkami, pieczonym łososiem oraz surówką z selera z orzechami (SEL, MLE, ORZ) (200g) (D, G)<br><br>Woda (350ml) | Krem pomidorowy z grzankami razowymi (SEL, MLE, GLU PSZ) (G) (400ml)<br>Roladki z kurczaka (100g) nadziewane szpinakiem i suszonymi pomidorami z sosem własnym, puree ziemniaczane (300g) i surówką Coseław (MLE) (200g) (P, G)<br><br>Woda (350ml) | Krem z cukinii z bazylią (MLE, SEL) (G) (400ml) i grzankami pełnoziarnistymi (GLU ŻYT) (20g)<br>Mielone soczewicowe w sosie pomidorowym z kaszą jęczmienną (SEL, GLU JĘCZ) (200g) oraz bukieciem warzyw na parze (200g) (P, G)<br><br>Woda (350ml) |
| PODWIECZOREK                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Jogurt waniliowy (MLE) (150g) z orzechami (OZI) i owocami (100g)                                                                                                                                                         | Jogurt (MLE) (150g) z płatkami owsianymi (GLU OW) i świeżymi owocami (100g)                                                                                                                                                                      | Twarożek z owocami, płatkami owsianymi (GLU OW) i cynamonem (MLE) (200g)                                                                                                                          | Serek truskawkowy (MLE) (200g) z orzechami włoskimi (ORZ)                                                                                                                                                                                   | Wysokobiałkowy jogurt z domową granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)                                                                                                                                                                                                     | Maślanka z nasionami chia, otrębami, musem owocowym i płatkami migdałów (MLE, ORZ, GLU OW) (200g)                                                                                                                                                   | Jogurt z pomarańczą (MLE) (300g)                                                                                                                                                                                                                   |





|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z nasionami chia, migdałami (ORZ) i owocami (270g)                                                                                                                                                 | Jogurt wysokobiałkowy (MLE) z masłem orzechowym (OZI) i owocami (230g)                                                                                                                                     | Twarożek z jabłkiem (MLE) (250g)                                                                                                                                                      | Maślanka z owocami i płatkami migdałów (MLE, ORZ) (200g)                                                                                                                                                                      | Jogurt z musem truskawkowym (MLE) (300g)                                                                                                                                                                                       | Serek wiejski lekki (MLE) (200g) z owocami (100g) i pieczywem (GLU ŻYT) (30g)                                                                                              | Jogurt z granolą (MLE, GLU OW, ORZ) (180g)                                                                                                                                                                                                                                                    |
| KOLACJA                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Chleb (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z twarogiem jogurtowym (MLE) (120g), pastą jajeczną z tuńczykiem (JAJ, MLE, RYB) (80g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Salatka z makaronem pełnoziarnistym, mozzarellą (GLU PSZ, MLE) (200g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z masłem (MLE) (10g) i serkiem owocowym (MLE) (60g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pieczywo razowe (GLU PSZ) (60g) i bułka (GLU PSZ) (50g) z twarogiem (MLE) (60g), hummusem (SEZ) (40g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Pieczywo (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z jogurtowym twarogiem (MLE) (60g), domową kiełbasą (wyrób własny) (P) (60g), masłem (MLE) (10g) i warzywami (100g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka razowa (GLU PSZ) (50g) z jajkiem (JAJ) (55g) w sosie tatarskim (MLE) (50g), pastą rybną (RYB) (50g), warzywami (100g) i masłem (MLE) (10g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) | Salatka grochowa z sosem winegret oraz bułka (GLU PSZ) (50g) i pieczywo (GLU PSZ) (60g) z szynką (45g) i masłem (MLE) (10g)<br><br>Herbata czarna, napar bez cukru (350ml) | Pieczywo graham (GLU PSZ) (60g) oraz bułka (GLU PSZ) (50g) z domowym hummusem paprykowym (SEZ) (30g), pasztetem mięsno-warzywnym z otrębami i pestkami słonecznika (GLU PSZ, JAJ, SEL) (80g), masłem (MLE) (10g) i sałatką ze świeżych warzyw (100g)<br><br>Herbata owocowa bez cukru (350ml) |
| DRUGA KOLACJA                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kanapka z razowego pieczywa (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z twarogiem (MLE) (130g), szczypiorkiem i rzodkiewką                                                                                                                      | Pieczywo razowe (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z hummusem (SEZ) (20g) i warzywami                                                                                                                                | Kanapki z pieczywa razowego (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z koperkowym twarogiem (MLE) (100g) i pomidorem                                                                                  | Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (GLU PSZ, GLU ŻYT) (30g) z serkiem (MLE) (90g) i pomidorem (240g)                                                                                                                            | Salatka warzywna (200g) z pieczywem razowym (GLU ŻYT, GLU PSZ) (30g) i sezamem (SEZ)                                                                                                                                           | Kanapka z pieczywa razowego (GLU ŻYT, GLU PSZ) (60g) z serkiem lekkim (MLE) (80g), papryką i sezamem (SEZ)                                                                 | Twarożek lekki (MLE) (150g) z migdałami (ORZ) (5g) i razowym pieczywem chrupkim pełnoziarnistym (GLU PSZ, GLU ŻYT) (20g)                                                                                                                                                                      |
| PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ CAŁEGO DNIA                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                                   | Wtorek                                                                                                                                                                                                     | Środa                                                                                                                                                                                 | Czwartek                                                                                                                                                                                                                      | Piątek                                                                                                                                                                                                                         | Sobota                                                                                                                                                                     | Niedziela                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| K: 2818.6 / B: 185.3<br>T: 96.6 / NKT: 33.3<br>W: 326.4 / SCP: 52.4<br>Na: 3305.8 / F: 62.3<br>WW: 23.3                                                                                                                        | K: 2746.3 / B: 163.2<br>T: 86.0 / NKT: 29.0<br>W: 354.9 / SCP: 50.8<br>Na: 3833.4 / F: 66.8<br>WW: 24.6                                                                                                    | K: 2602.3 / B: 165.1<br>T: 83.1 / NKT: 28.0<br>W: 316.3 / SCP: 61.2<br>Na: 2601 / F: 50.7<br>WW: 22.8                                                                                 | K: 2742.8 / B: 146.8<br>T: 119.6 / NKT: 42.9<br>W: 285.8 / SCP: 29.0<br>Na: 3991.7 / F: 55.1<br>WW: 19.3                                                                                                                      | K: 2560.3 / B: 118.3<br>T: 92.4 / NKT: 32.4<br>W: 338.8 / SCP: 54.9<br>Na: 3670.7 / F: 69.1<br>WW: 24.5                                                                                                                        | K: 2937.3 / B: 162.9<br>T: 105.3 / NKT: 31.5<br>W: 355.6 / SCP: 58.0<br>Na: 3413.4 / F: 65.0<br>WW: 25.2                                                                   | K: 2751.0 / B: 152.3<br>T: 93.2 / NKT: 30.3<br>W: 344.4 / SCP: 36.5<br>Na: 2921.8 / F: 57.8<br>WW: 26.3                                                                                                                                                                                       |

Posiłek nocny jest realizowany w postaci żywności specjalnego medycznego przeznaczenia i jest wydawany o godzinie 19:00.  
Preparat jest dobierany indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta.

WYKAZ SKRÓTÓW

| Wartości odżywcze               | Sposób obróbki termicznej |
|---------------------------------|---------------------------|
| K - wartość energetyczna [kcal] | G - gotowanie             |

|                                                                                                                                                                                                                                |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B - białko ogółem [g]<br>T - tłuszcz [g]<br>W - węglowodany ogółem [g]<br>NKT - nasycone kwasy tłuszczowe [g]<br>SCP - suma cukrów prostych [g]<br>Na - sól [mg]<br>F - błonnik pokarmowy [g]<br>WW - wymienniki węglowodanowe | P - pieczenie<br>D - duszenie | SKO - skorupiaki i pochodne<br>JAJ - jaja i pochodne<br>RYB - ryby i pochodne<br>OZI - orzeszki ziemne i pochodne<br>SOJ - soja i pochodne<br>MLE - mleko i pochodne wraz z laktozą<br>ORZ - orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały<br>SEL - seler i pochodne<br>GOR - gorczyca i produkty pochodne<br>SEZ - nasiona sezamu i pochodne<br>SO2 - dwutlenek siarki/siarczyny<br>ŁUB - łubin i produkty pochodne<br>MCK - mięczaki i produkty pochodne<br>MLE b/LAK - mleko i pochodne bez laktozy<br>GLU ŻYT - zboża zawierające gluten żytni<br>GLU OW - zboża zawierające gluten owsiany<br>GLU JEĆZ - zboża zawierające gluten jęczmienny |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|