

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.01.24 Poniedziałek Energia: 2448 kcal Białko: 92,2g Tłuszcze: 76,9 w tym nasycone: 31,3 Węglowodany: 356,9g Cukry proste: 59,5 Błonnik: 31,9g Sód: 3,7g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa fasolowa (300g) Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
23.01.24 Wtorek Energia: 2319 kcal Białko: 84,6g Tłuszcze: 90,9g w tym nasycone: 36,7g Węglowodany: 306,6g Cukry proste: 46,6g Błonnik: 31,2g Sód: 5,6g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ^{1,2} Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) Kotlet schabowy (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Pomarańcza (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ^{1,2} Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) Gałka gotowana(100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.01.24 Środa Energia: 2470 kcal Białko: 95,6g Tłuszcze: 99,6g w tym nasycone: 44,4g Węglowodany: 306,2g Cukry proste: 38,4g Błonnik: 33,9g Sód: 4,5g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Wątróbka duszona (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z rzepy (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Gulasz wieprzowy z łopatkami (150g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
25.01.24 Czwartek Energia: 2402 kcal Białko: 81,9g Tłuszcze: 99,9g w tym nasycone: 35g Węglowodany: 311,6g Cukry proste: 39,5g Błonnik: 32,7g Sód: 4,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) Sznycle z cebulą (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa makaronowa (300g) Kurczak gotowany (170g) Ziemniaki (200g) Marchew oprószana (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.01.24 Piątek Energia: 2383 kcal Białko: 106,4g Tłuszcze: 83,7g w tym nasycone: 33g Węglowodany: 326g Cukry proste: 42,7g Błonnik: 41,3g Sód: 6,6g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) Ryba smażona (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Ryba gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.01.24 Sobota Energia: 2472 kcal Białko: 86,6g Tłuszcze: 95,4g w tym nasycone: 27,4g Węglowodany: 383g Cukry proste: 66,4g Błonnik: 35,1g Sód: 5,6g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
28.01.24 Niedziela Energia: 2602 kcal Białko: 101g Tłuszcze: 109,7g w tym nasycone: 44,2g Węglowodany: 328,5g Cukry proste: 45,5g Błonnik: 36,5g Sód: 6,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Gulasz wieprzowy z łopatkami (150g) Kasza jęczmienna (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Gulasz wieprzowy z łopatkami (150g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
29.01.24 Poniedziałek Energia: 2569 kcal Białko: 90,6g Tłuszcze: 100g w tym nasycone: 39,3g Węglowodany: 345,8g Cukry proste: 54,8g Błonnik: 37,9g Sód: 4,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ogórkowa (300g) Fasolka po bretońsku (400g) Chleb mieszany pytłowy (50g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (400g) Jogurt (150g) ² Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.01.24 Wtorek Energia: 2459 kcal Białko: 86,9g Tłuszcze: 102,2g w tym nasycone: 34,5g Węglowodany: 306,7g Cukry proste: 48g Błonnik: 29 Sód: 3,4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kalafiorowa (300g) Kotlet mielony (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z pora i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kalafiorowa (300g) Gałka gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
31.01.24 Środa Energia: 2358 kcal Białko: 85,1g Tłuszcze: 95g w tym nasycone: 40,4g Węglowodany: 305,1g Cukry proste: 51,1g Błonnik: 32,9g Sód: 4,3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica drobiowa, miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Bigos (400g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica drobiowa, miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Gulasz wieprzowy z łopatki (150g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

Alergeny: /1/-gluten /2/-mleko i produkty pochodne /3/-jajka /4/-ryby /5/-orzechy /6/-soja /7/-seler

*Jadłospis może ulec modyfikacjom