

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.02.24 Czwartek Energia: 2467 kcal Białko: 122,4g Tłuszcze: 83,3g w tym nasycone: 30,4g Węglowodany: 315,9g Cukry proste: 50,7g Błonnik: 30,4g Sód: 3,47g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa szczawiowa (300g) Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} 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 sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} 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				
02.02.24 Piątek Energia: 2367kcal Białko: 94,3g Tłuszcze: 79,4g w tym nasycone: 36,2g Węglowodany: 336g Cukry proste: 58,5g Błonnik: 38,2g Sód: 5g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta jajeczna (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz ukraiński (300g) Burger rybny (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszanej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta jajeczna (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czysty z ziemniakami (300g) Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
03.02.24 Sobota Energia: 2385kcal Białko: 90,2g Tłuszcze: 77,2g w tym nasycone: 30,2g Węglowodany: 341,9g Cukry proste: 46,8g Błonnik: 38,3g Sód: 6,5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) ¹ Parówka w sosie koperkowym (100g) ² Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) ¹ Parówka w sosie koperkowym (100g) ² Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (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				
04.02.24 Niedziela Energia: 2425 kcal Białko: 83g Tłuszcze: 102,9g w tym nasycone: 35,7g Węglowodany: 306,4g Cukry proste: 38,1g Błonnik: 33,9g Sód: 3,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Pieczeń rzymska (100g) Ziemniaki (200g) Ogórek kiszony (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Pieczeń rzymska (100g) Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
05.02.24 Poniedziałek Energia: 2639kcal Białko: 87,4g Tłuszcze: 104,6g w tym nasycone: 38,8g Węglowodany: 350,6g Cukry proste: 42,3g Błonnik: 36,7g Sód: 3,87g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) Makaron z sosem mięsno- jarzynowym (150g) ¹ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Makaron z twarogiem(400g) ¹ , ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
06.02.24 Wtorek Energia: 2232 kcal Białko: 89,1g Tłuszcze: 73,7g w tym nasycone: 29,1g Węglowodany: 317,9g Cukry proste: 48g Błonnik: 37,1g Sód: 4,4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ogórkowa (300g) Kotlet schabowy (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Makaron 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)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek śmietankowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
07.02.24 Środa Energia: 2390 kcal Białko: 95,1g Tłuszcze: 77,2g w tym nasycone: 28,9g Węglowodany: 345g Cukry proste: 54,3g Błonnik: 34,8g Sód: 3g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa makaronowa (250g) ¹ Gołąbki w sosie (400g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kielbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa makaronowa (250g) ¹ Gałka 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 Kielbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
08.02.24 Czwartek Energia: 2694 kcal Białko: 96,8g Tłuszcze: 114,3g w tym nasycone: 42,9g Węglowodany: 342g Cukry proste: 69,3 Błonnik: 37,4g Sód: 6g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Gulasz z łopatki (150g) Kasza jęczmienna (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (200g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ 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 Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Gulasz z łopatki (150g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (200g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.02.24 Piątek Energia: 2217kcal Białko: 87,3g Tłuszcze: 73,7g w tym nasycone: 27,4g Węglowodany: 314,1g Cukry proste: 41,3g Błonnik: 33,6g Sód: 2,8g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa fasolowa (300g) Ryba smażona (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Ryba gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (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				
10.02.24 Sobota Energia: 2343 kcal Białko: 98,8g Tłuszcze: 90,7g w tym nasycone: 34,4g Węglowodany: 348g Cukry proste: 34,9g Błonnik: 27,8g Sód: 5,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z ryżem (250g) Pulpety z mięsa mielonego (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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z ryżem (250g) Pulpety z mięsa mielonego (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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (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