

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.02.24 Niedziela Energia: 2234 kcal Białko: 89,5g Tłuszcze: 68,4g w tym nasycone: 26,8g Węglowodany: 339g Cukry proste: 65,4g Błonnik: 38,7g Sód: 2,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, wędzona (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, wędzona (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.02.24 Poniedziałek Energia: 2461 kcal Białko: 90,4g Tłuszcze: 97,6g w tym nasycone: 42,8g Węglowodany: 324g Cukry proste: 48,4g Błonnik: 36g Sód: 3,3g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa szczawiowa (300g) Fasolka po bretońsku (400g) Chleb mieszany pytłowy (50g) Kompot (250g)	Kasza manna a mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem(400g) Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Kasza manna a mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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				
13.02.24 Wtorek Energia: 2478 kcal Białko: 95,9g Tłuszcze: 86,1g w tym nasycone: 28,4g Węglowodany: 349,2g Cukry proste: 63,1g Błonnik: 38,3g Sód: 5,7g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (100g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz ukraiński (300g) Kotlet mielony (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z rzepy (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa wieprzowa, wędzona (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czysty (300g) Gałka gotowana (100g) 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 Kiełbasa wieprzowa, wędzona (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.02.24 Środa Energia: 2348 kcal Białko: 97,1g Tłuszcze: 83,6g w tym nasycone: 41,6g Węglowodany: 318,8g Cukry proste: 43,4g Błonnik: 38g Sód: 3,22g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Ryba smażona (100g) ³ Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Ryba gotowana(100g) ³ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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				
15.02.24 Czwartek Energia: 2528 kcal Białko: 120,3g Tłuszcze: 92,9g w tym nasycone: 32,5g Węglowodany: 311,6g Cukry proste: 39,5g Błonnik: 30g Sód: 4,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Kurczak pieczony (170g) Ryż na sypko (200g) Marchew oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynki (100g)
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 Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Kurczak gotowany (170g) Ryż na sypko (200g) Marchew oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.02.24 Piątek Energia: 2391 kcal Białko: 92,1g Tłuszcze: 89,5g w tym nasycone: 31,1g Węglowodany: 317,4g Cukry proste: 48,3g Błonnik: 32,6g Sód: 3,9	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) Burger rybny (100g) ³ Ziemniaki (200g) Surówka z pora i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Ogórek (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Ryba gotowana (100g) ³ Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Ogórek (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.02.24 Sobota Energia: 2461 kcal Białko: 84,2g Tłuszcze: 106,6g w tym nasycone: 44,7g Węglowodany: 309,1g Cukry proste: 63,2 Błonnik: 32,4g Sód: 7,8g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Parówka w sosie koperkowym (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтет pieczony (50g) Masło (10g) ² Ogórek (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 Kiełbasa, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Parówka w sosie koperkowym (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтет pieczony (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.02.24 Niedziela Energia: 2335 kcal Białko: 94,6g Tłuszcze: 95g w tym nasycone: 37,5g Węglowodany: 288,7g Cukry proste: 34,3g Błonnik: 30,1g Sód: 3,2g	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) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Gulasz wieprzowy (150g) Kasza jęczmienna (200g) Pomidor (200g) 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)	Jogurt naturalny (150g) ²
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) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Gulasz wieprzowy (150g) Kasza jęczmienna (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.02.24 Poniedziałek Energia: 2320 kcal Białko: 87,5g Tłuszcze: 67,3g w tym nasycone: 31,7g Węglowodany: 354,2g Cukry proste: 64,4g Błonnik: 35,4g Sód: 2,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa szynkowa, parzona (70g) 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 Jajko (60g) ³ Pomidor (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Pomarańcza (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa szynkowa, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (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 Jajko (60g) ³ Pomidor (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.02.24 Wtorek Energia: 2642 kcal Białko: 85g Tłuszcze: 122,8g w tym nasycone: 38,2g Węglowodany: 304,2g Cukry proste: 45,9g Błonnik: 25,1g Sód: 3,2g	Płatki ryżowe na mleku(250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z makaronem (250g) ¹ Sznycle z cebulą (120g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kielbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku(250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z makaronem (250g) ¹ Gałka gotowana 100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kielbasa 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