

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>12.04.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2359 kcal</b> <b>Białko: 93,6g</b> <b>Tłuszcze: 79,1g w tym nasycone: 35,7g</b> <b>Węglowodany: 346,1g</b> <b>Cukry proste: 50,6g</b> <b>Błonnik: 40,6g</b> <b>Sód: 4,4g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Bułka grahamka (70g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) <sup>1,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (150g) <sup>1,3,4,7</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paprykarz (100g) <sup>4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Bułka kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (150g) <sup>1,3,4,7</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>13.04.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2351 kcal</b> <b>Białko: 91,7g</b> <b>Tłuszcze: 93,5g w tym nasycone: 40,6g</b> <b>Węglowodany: 291,7g</b> <b>Cukry proste: 44,7g</b> <b>Błonnik: 33g</b> <b>Sód: 4,6g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>14.04.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2358</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 86g</b> <b>Tłuszcze: 80,9g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>26,2g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>338g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>40,7g</b> <b>Błonnik: 37,9g</b> <b>Sód: 6,4g</b>	Płatki ryżowe (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarożkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Miód (30g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarożkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>15.04.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2550 kcal</b> <b>Białko: 95g</b> <b>Tłuszcze: 113,2g</b> <b>w tym nasycone: 39,3g</b> <b>Węglowodany: 309,7g</b> <b>Cukry proste: 45,5g</b> <b>Błonnik: 37,3g</b> <b>Sód: 5,6g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka wędzona (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,2</sup> Fasolka po bretońsku (400g) <sup>1</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka wędzona (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron z twarogiem (400g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>16.04.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2299 kcal</b> <b>Białko: 89,7g</b> <b>Tłuszcze: 73,9g w tym nasycone: 27,3g</b> <b>Węglowodany: 327,7g</b> <b>Cukry proste: 53g</b> <b>Błonnik: 30,1g</b> <b>Sód: 4g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) <sup>1</sup> Kotlet mielony (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) <sup>1</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki (200g) Brokuł z wody (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>17.04.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2199 kcal</b> <b>Białko: 81,8g</b> <b>Tłuszcze: 75,7g w tym nasycone: 29,9g</b> <b>Węglowodany: 315,2g</b> <b>Cukry proste: 35,1g</b> <b>Błonnik: 33,9g</b> <b>Sód: 3,7g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>18.04.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2413 kcal</b> <b>Białko: 122,6g</b> <b>Tłuszcze: 74,1g w tym nasycone: 25,8g</b> <b>Węglowodany: 321,8g</b> <b>Cukry proste: 57,2g</b> <b>Błonnik: 31,7g</b> <b>Sód: 5,5g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż na sypko (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup> Kurczak gotowany (170g) Ryż na sypko (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>19.04.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2430 kcal</b> <b>Białko: 106,7g</b> <b>Tłuszcze: 76,5g w tym nasycone: 20,7g</b> <b>Węglowodany: 361,9g</b> <b>Cukry proste: 50,1g</b> <b>Błonnik: 39,4g</b> <b>Sód: 4,5g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (25g) <sup>1</sup> Bułka grahamka (70g) <sup>1</sup> Pasta z łososia z warzywami (90g) <sup>2,3,4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz ukraiński (300g) <sup>1,2,7</sup> Ryba smażona (100g) <sup>1,4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Bułka kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z łososia z warzywami (90g) <sup>2,3,4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) <sup>1,2,7</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>4</sup> Ziemniaki (200g) Kalafior z wody (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>20.04.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2210 kcal</b> <b>Białko: 72,1g</b> <b>Tłuszcze: 75,9g w tym nasycone: 32,7g</b> <b>Węglowodany: 330g</b> <b>Cukry proste: 60,9g</b> <b>Błonnik: 35,4g</b> <b>Sód: 4,8g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (100g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Twarożek ze śmietaną (100g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>21.04.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2751 kcal</b> <b>Białko: 93,8g</b> <b>Tłuszcze: 126g w tym nasycone: 53,9g</b> <b>Węglowodany: 326g</b> <b>Cukry proste: 40,9g</b> <b>Błonnik: 34,7g</b> <b>Sód: 6,5g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Makaron na Mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Makaron na Mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> 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