

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.04.24 Poniedziałek Energia: 2345 kcal Białko: 85,4g Tłuszcze: 83,5g w tym nasycone: 35,4g Węglowodany: 324,2g Cukry proste: 51,5g Błonnik: 33,8g Sód: 4,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) ^{1,7} Jogurt (150g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (100g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt (150g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (100g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
23.04.24 Wtorek Energia: 2287 kcal Białko: 90,7g Tłuszcze: 91,7g w tym nasycone: 39,1g Węglowodany: 286,9g Cukry proste: 32,1g Błonnik: 30,6g Sód: 4,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa (300g) ^{1,2,7} Kotlet schabowy (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany(100g) Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.04.24 Środa Energia: 2369 kcal Białko: 94,9g Tłuszcze: 92,9g w tym nasycone: 41,1g Węglowodany: 297g Cukry proste: 48,7g Błonnik: 26,2g Sód: 3,4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Wątróbka duszona (100g) ¹ Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak gotowany(170g) Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
25.04.24 Czwartek Energia: 2229 kcal Białko: 101,3g Tłuszcze: 66,9g w tym nasycone: 25,4g Węglowodany: 321,9g Cukry proste: 57,2g Błonnik: 35,4g Sód: 5,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka ogonówka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka ogonówka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.04.24 Piątek Energia: 2461 kcal Białko: 94,5g Tłuszcze: 79,7g w tym nasycone: 31,3g Węglowodany: 362,7g Cukry proste: 58,5g Błonnik: 33,5g Sód: 3g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka(70g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² 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)	Budyń (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb razowy (30g) ¹ Kajzerka (50g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² 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				
27.04.24 Sobota Energia: 2331 kcal Białko: 98g Tłuszcze: 88,4g w tym nasycone: 25,2g Węglowodany: 355,6g Cukry proste: 52,5g Błonnik: 33g Sód: 4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (200g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowa, gotowane (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (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 Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (200g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowa, gotowane (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
28.04.24 Niedziela Energia: 2421 kcal Białko: 89g Tłuszcze: 88,1g w tym nasycone: 30,7g Węglowodany: 324,2g Cukry proste: 39,1g Błonnik: 33,3g Sód: 4,5g	Płatki owsiane 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 (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Miód (30g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane 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 (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} 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				
29.04.24 Poniedziałek Energia: 2443 kcal Białko: 98,4g Tłuszcze: 98,4g w tym nasycone: 40,2g Węglowodany: 303g Cukry proste: 31,9g Błonnik: 34g Sód: 3,6g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Paszтет pieczony (70g) Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Paszтет pieczony (70g) Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.04.24 Wtorek Energia: 2346 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 74,4g w tym nasycone: 33,2g Węglowodany: 352,7g Cukry proste: 51,6g Błonnik: 43,1g Sód: 3,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,2,7} Kotlet mielony (100g) ^{1,2,3} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² 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 Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.05.24 Środa Energia: 2302 kcal Białko: 92,9g Tłuszcze: 85,8g w tym nasycone: 32,2g Węglowodany: 306,6g Cukry proste: 30,8g Błonnik: 32,3g Sód: 4,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Ogórek świeży (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Brokuł z wody (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) Pomidor (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