

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>01.11.23</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2313 kcal</b> <b>Białko: 101,5 g</b> <b>Tłuszcze: 63,7g w tym nasycone: 24,2g</b> <b>Węglowodany: 333,5 g</b> <b>Cukry proste: 49,7 g</b> <b>Błonnik: 26,8 g</b> <b>Sód: 5,5 g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica cesarska (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>1</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchewka oprószana (100g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek topiony (50g) <sup>2</sup> Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (50g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
<b>02.11.23</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2246 kcal</b> <b>Białko: 79,8 g</b> <b>Tłuszcze: 89,6g w tym nasycone: 39,8g</b> <b>Węglowodany: 303,2 g</b> <b>Cukry proste: 69,7 g</b> <b>Błonnik: 30,3 g</b> <b>Sód: 5,5 g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica cesarska (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem <sup>1</sup> (300g) Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchewka oprószana (100g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek topiony (50g) <sup>2</sup> Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>02.11.23</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2246 kcal</b> <b>Białko: 79,8 g</b> <b>Tłuszcze: 89,6g</b> <b>w tym nasycone: 39,8g</b> <b>Węglowodany: 303,2 g</b> <b>Cukry proste: 69,7 g</b> <b>Błonnik: 30,3 g</b> <b>Sód: 5,5 g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa cienka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Jabłko (150g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>7</sup> Kotlet schabowy(100g) <sup>3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka gotowana wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (130g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa cienka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Jabłko (150g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>7</sup> Pulpety (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka gotowana wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>03.11.23</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2217 kcal</b> <b>Białko: 79,8g</b> <b>Tłuszcze: 89,6g w tym nasycone: 39,8g</b> <b>Węglowodany: 327,1g</b> <b>Cukry proste: 51,1g</b> <b>Błonnik: 30,3g</b> <b>Sód: 4,5 g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznicza (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Ryba smażona (100g) <sup>4</sup> Surówka z kapusty czerwonej (100g) Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Banan (120g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznicza (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Ryba gotowana (100g) <sup>8</sup> Jarzyny z wody(100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Banan (120g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>04.11.23</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2207 kcal</b> <b>Białko: 77,2g</b> <b>Tłuszcze: 82,7g w tym nasycone: 35,9g</b> <b>Węglowodany: 305,2g</b> <b>Cukry proste: 46,7g</b> <b>Błonnik: 33g</b> <b>Sód: 7,2 g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z makaronem (300g) <sup>1</sup> Schab gotowany (100g) Surówka z selera i jabłka (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa, luncheon (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (50g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (150g)
<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> Paszтетowa (70g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z makaronem (300g) <sup>1</sup> Schab gotowany (100g) Surówka z selera i jabłka (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa, luncheon (50g) Masło roślinne (10g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>05.11.23</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2394 kcal</b> <b>Białko: 94,5g</b> <b>Tłuszcze: 89,8g w tym nasycone: 32,1g</b> <b>Węglowodany: 361,5g</b> <b>Cukry proste: 46,7g</b> <b>Błonnik: 33g</b> <b>Sód: 6,3 g</b>	Płatki ryżowe (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa toruńska (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>7</sup> Pulpety (100g) Buraczki duszone (100g) Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> 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 (50g) Ogórek (50g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (130g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa toruńska (50g) Masło roślinne (10g) Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>7</sup> Pulpety (100g) Buraczki duszone (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (50g) Pomidor (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>06.11.23</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2488 kcal</b> <b>Białko: 93,1g</b> <b>Tłuszcze: 101,3g</b> <b>w tym nasycone: 43,4</b> <b>Węglowodany: 314,1g</b> <b>Cukry proste: 40,1g</b> <b>Błonnik: 38,4g</b> <b>Sód: 5,9 g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Fasolka po bretońsku (100g) Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica drobiowa (50g) Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (150g)
<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> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Kopytka z masłem (200g) <sup>1,2</sup> Jabłko (150g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica drobiowa (50g) Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>07.11.23</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2505</b> <b>kcal:</b> <b>Białko: 85,6g</b> <b>Tłuszcze: 104,2</b> <b>g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>34,4g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>Cukry proste:</b> <b>44,1g</b> <b>Błonnik: 28,6g</b> <b>Sód: 3,7 g</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 roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) <sup>7</sup> Sznycle z cebulą(100g) Kapusta kiszona (100g) Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa biała parzona (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (50g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (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> Filet wędzony z indyka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) <sup>7</sup> Gałki gotowane (100g) Marchewka oprószona (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa biała parzona (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>08.11.23</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2550 kcal</b> <b>Białko: 97,8g</b> <b>Tłuszcze: 112,5g</b> <b>w tym nasycone: 37,5g</b> <b>Węglowodany: 301g</b> <b>Cukry proste: 44,1g</b> <b>Błonnik: 35,2g</b> <b>Sód: 4,9 g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) Gulasz z łopatki (150g) Surówka z kapusty pekińskiej (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarogowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywno-owocowy (250g)
<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> Parówka wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) Gulasz z łopatki (150g) Buraczki duszone (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarogowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>09.11.23</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2476 kcal</b> <b>Białko: 88,8g</b> <b>Tłuszcze: 100,1g w tym nasycone: 29,7g</b> <b>Węglowodany: 312,2g</b> <b>Cukry proste: 43g</b> <b>Błonnik: 25,3 g</b> <b>Sód: 4,3 g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>1</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica sopocka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) Pieczeń rzymska (100g) Surówka z pora i jabłka (100g) Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (30g) <sup>2</sup> Masło (10g) Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (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> Polędwica sopocka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) Pieczeń rzymska (100g) Surówka z selera i jabłka (100g) Ryż biały (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (30g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>10.11.23</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2242 kcal</b> <b>Białko: 83 g</b> <b>Tłuszcze: 68,1g w tym nasycone:29,7g</b> <b>Węglowodany: 345,9g</b> <b>Cukry proste: 45,8g</b> <b>Błonnik: 39,2g</b> <b>Sód: 39,9kcal</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (50g) <sup>3</sup> Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Ryba smażona (100g) <sup>4</sup> Surówka z kapusty białej (100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g) Banan (120g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (30g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kalafior z wody (200g)
<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> Jajko (50g) <sup>3</sup> Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Knedle z jabłkiem (400g) <sup>1</sup> Kompot (250g) Banan (120g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (30g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) 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

