

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>02.05.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2509 kcal</b> <b>Białko: 123,7g</b> <b>Tłuszcze: 88,7g w tym nasycone: 31,7g</b> <b>Węglowodany: 311,3g</b> <b>Cukry proste: 51,2g</b> <b>Błonnik: 30,7</b> <b>Sód: 3,9g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka(70g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) <sup>1</sup> Burger rybny (100g) <sup>3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z pomidorów i papryki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) 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> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka(70g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa krupnik (300g) <sup>1</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>3</sup> Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>03.05.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2322 kcal</b> <b>Białko: 95g</b> <b>Tłuszcze: 82,3g</b> <b>w tym nasycone: 35g</b> <b>Węglowodany: 320,3g</b> <b>Cukry proste: 36,9g</b> <b>Błonnik: 30,4g</b> <b>Sód: 3,9g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (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> Paprykarz (100g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) <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> Pasta z jaj (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (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> Paprykarz (100g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>04.05.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2294 kcal</b> <b>Białko: 74,8g</b> <b>Tłuszcze: 93g w tym nasycone: 41,7g</b> <b>Węglowodany: 318,8g</b> <b>Cukry proste: 39,8g</b> <b>Błonnik: 44,7g</b> <b>Sód: 6,8g</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> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (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> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Twarożek ze śmietaną (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>05.05.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2330 kcal</b> <b>Białko: 90,8g</b> <b>Tłuszcze: 85,7g w tym nasycone: 33,9g</b> <b>Węglowodany: 315,6g</b> <b>Cukry proste: 42,9g</b> <b>Błonnik: 34,9g</b> <b>Sód: 6,2g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szyńka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) <sup>2</sup>
<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> Szyńka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>06.05.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2420 kcal</b> <b>Białko: 79,5g</b> <b>Tłuszcze: 84,6g w tym nasycone: 36,7g</b> <b>Węglowodany: 345,3g</b> <b>Cukry proste: 73,3g</b> <b>Błonnik: 30,6g</b> <b>Sód: 3,1g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz biały (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) <sup>1,7</sup> Jogurt (150g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (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)	Banan (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> Ogonówka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) <sup>1,2</sup> Jogurt (150g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (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)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>07.05.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2288 kcal</b> <b>Białko: 100,2g</b> <b>Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 33,6g</b> <b>Węglowodany: 291,9g</b> <b>Cukry proste: 37,5g</b> <b>Błonnik: 27,6g</b> <b>Sód: 3,4g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szyńka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ryżem (300g) <sup>1,2,7</sup> Kotlet schabowy (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Mizéria (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> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) <sup>2</sup>
<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> Szyńka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ryżem (300g) <sup>1,2,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Kalafior 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> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>08.05.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2493 kcal</b> <b>Białko: 90,1g</b> <b>Tłuszcze: 96,8g w tym nasycone: 41g</b> <b>Węglowodany: 329,9g</b> <b>Cukry proste: 53g</b> <b>Błonnik: 32,3g</b> <b>Sód: 5,3g</b>	Płatki ryżowe na melu (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Bigos (200g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) <sup>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> Miód (30g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na melu (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Brokuł z wody (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) <sup>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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>09.05.24</b>  <b>Energia: 2417 kcal</b> <b>Białko: 108,8g</b> <b>Tłuszcze: 86,5g</b> <b>w tym nasycone: 34,8g</b> <b>Węglowodany: 317,9g</b> <b>Cukry proste: 41,6g</b> <b>Błonnik: 32,6g</b> <b>Sód: 4,2g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,2</sup> Potrawka z kurczaka (150g) <sup>1</sup> Ryż biały (200g) Sałata ze śmietaną (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтет pieczony (70g) 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 pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2</sup> Potrawka z kurczaka (150g) <sup>1</sup> Ryż biały (200g) Sałata ze śmietaną (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтет pieczony (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>10.05.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2358 kcal</b> <b>Białko: 101,6g</b> <b>Tłuszcze: 79,1g w tym nasycone: 29,9g</b> <b>Węglowodany: 333,5g</b> <b>Cukry proste: 41,5g</b> <b>Błonnik: 39,9g</b> <b>Sód: 3,3g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) <sup>1</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)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
<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> Jajecznica (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	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)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>11.05.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2427</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 97,2g</b> <b>Tłuszcze: 99,4g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>35,4g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>301,7g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>38,2g</b> <b>Błonnik: 30,9g</b> <b>Sód: 4,7g</b>	Płatki owsiane 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) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) Ogórek (200g) Kompot (250g)	Ryż 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> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (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> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Ryż 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> 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