

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.05.24 Niedziela Energia: 2453 kcal Białko: 96,2g Tłuszcze: 95,4g w tym nasycone: 26g Węglowodany: 307,8g Cukry proste: 31,5g Błonnik: 27,9g Sód: 5,6g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ³ Sałata (15g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ³ Sałata (15g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.05.2024 Poniedziałek Energia: 2435 kcal Białko: 88,3g Tłuszcze: 96,2g w tym nasycone: 42,5g Węglowodany: 326,4g Cukry proste: 55,1g Błonnik: 37,6g Sód: 4,3g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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				
14.05.2024 Wtorek Energia: 2432 kcal Białko: 94,3g Tłuszcze: 98,6g w tym nasycone: 41,6g Węglowodany: 303,8g Cukry proste: 36,9g Błonnik: 30,3g Sód: 4,5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Kotlet mielony (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z pomidorów i papryki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Gałka gotowana, wieprzowa (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.05.2024 Środa Energia: 2295 kcal Białko: 87,2g Tłuszcze: 72,4g w tym nasycone: 25,3g Węglowodany: 342,7g Cukry proste: 51,9g Błonnik: 35,4g Sód: 5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.05.2024 Czwartek Energia: 2502 kcal Białko: 123,8g Tłuszcze: 88,5g w tym nasycone: 31,4g Węglowodany: 313g Cukry proste: 40,4g Błonnik: 33,6g Sód: 6,4g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.05.2024 Piątek Energia: 2320 kcal Białko: 86,4g Tłuszcze: 83,2g w tym nasycone: 32,9g Węglowodany: 334,4g Cukry proste: 47,2g Błonnik: 39,1g Sód: 4,1g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{1,3} Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,2,7} Ryba smażona (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{1,3} Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czysty z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ²	Kasza jaglana na mleku (250g) 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				
18.05.2024 Sobota Energia: 2459 kcal Białko: 97,7g Tłuszcze: 95,9g w tym nasycone: 28,8g Węglowodany: 372,8g Cukry proste: 56,3g Błonnik: 36,9g Sód: 4,8g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{2,3} Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (200g) 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)	Jogurt (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 Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{2,3} Ziemniaki gotowane (200g) Buraczki gotowane (200g) 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				
19.05.2024 Niedziela Energia: 2264 kcal Białko: 84,5g Tłuszcze: 73,5g w tym nasycone: 34,2g Węglowodany: 329,8g Cukry proste: 44,2g Błonnik: 32,1g Sód: 4,1g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztet pieczony (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Miód (30g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztet pieczony (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.05.2024 Poniedziałek Energia: 2254 kcal Białko: 81,2g Tłuszcze: 80,7g w tym nasycone: 29,6g Węglowodany: 312g Cukry proste: 32,3g Błonnik: 31,5g Sód: 4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) ^{1,7} Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
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 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.05.2024 Wtorek Energia: 2343 kcal Białko: 80,1g Tłuszcze: 94,8g w tym nasycone: 38,7g Węglowodany: 302,7g Cukry proste: 52,4g Błonnik: 28g Sód: 3,1g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Sznycle z cebulą (120g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (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