

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.05.24 Środa Energia: 2494 kcal Białko: 99,2g Tłuszcze: 103,1g w tym nasycone: 51,2g Węglowodany: 301,3g Cukry proste: 47,1g Błonnik: 35,1g Sód: 4,3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa z ziemniakami (250g) ^{1,2,7} Wątróbka duszona w sosie (100g) ¹ Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
23.05.24 Czwartek Energia: 2480 kcal Białko: 107,1g Tłuszcze: 94,5g w tym nasycone: 34,9g Węglowodany: 314,6g Cukry proste: 35,3g Błonnik: 29,7g Sód: 4,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Surówka z pomidorów i cebuli (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa z ziemniakami i zieleniną (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.05.24 Piątek Energia: 2379 kcal Białko: 96,4g Tłuszcze: 85,8g w tym nasycone: 32g Węglowodany: 327g Cukry proste: 42,5g Błonnik: 35,1g Sód: 5,4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa fasolowa z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Burger rybny (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} 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 ryżowe na mleku (250g) ² Kajzerka 50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} 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				
25.05.24 Sobota Energia: 2496 kcal Białko: 76,5g Tłuszcze: 106,4g w tym nasycone: 41,3g Węglowodany: 328,1g Cukry proste: 64,5g Błonnik: 34,7g Sód: 5,5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (300g) ^{1,2,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Sałata (5g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (300g) ^{1,2,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (5g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.05.24 Niedziela Energia: 2500 kcal Białko: 96,9g Tłuszcze: 111,2g w tym nasycone: 45,7g Węglowodany: 283,5g Cukry proste: 36,2g Błonnik: 27,8g Sód: 4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zielenią (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Ogórek (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zielenią (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.05.24 Poniedziałek Energia: 2500 kcal Białko: 89g Tłuszcze: 111,6g w tym nasycone: 44g Węglowodany: 307,8g Cukry proste: 60,8g Błonnik: 35,8g Sód: 4,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz biały z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
28.05.24 Wtorek Energia: 2341 kcal Białko: 92,7g Tłuszcze: 97,8g w tym nasycone: 39,5g Węglowodany: 286,9g Cukry proste: 38,2g Błonnik: 28,5g Sód: 5,2g	Płatki owsiane 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 selerowa z ziemniakami i zielenią (300g) ^{1,2,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Ryż 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)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane 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 selerowa z ziemniakami i zielenią (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
29.05.24 Środa Energia: 2464 kcal Białko: 90,5g Tłuszcze: 96,9g w tym nasycone: 34,5g Węglowodany: 320,4g Cukry proste: 55,6g Błonnik: 33,6g Sód: 4,8g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska z ziemniakami (300g) ^{1,2,3,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska z ziemniakami (300g) ^{1,2,3,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.05.24 Czwartek Energia: 2526 kcal Białko: 127,4g Tłuszcze: 87g w tym nasycone: 30,5g Węglowodany: 317,3g Cukry proste: 49,2g Błonnik: 32,5g Sód: 3,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтет pieczony (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa z kaszą i zieleniną (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 Serek twarózkowy (50g) ² Masło (10g) ² Dżem (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 Paszтет pieczony (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa z kaszą i zieleniną (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 Serek twarózkowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
31.05.24 Piątek Energia: 2346 kcal Białko: 101,4g Tłuszcze: 81,3g w tym nasycone: 32,1g Węglowodany: 329,1g Cukry proste: 28,9g Błonnik: 35,6g Sód: 4,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z jaj (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa z ziemniakami (300g) ^{1,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² 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