

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
Sobota 01.06.24 Energia: 2264 kcal Białko: 95,7g Tłuszcze: 83,3g w tym nasycone: 39,1g Węglowodany: 291,2g Cukry proste: 36,3g Błonnik: 27,3g Sód: 3,8g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki Sałata ze śmietaną (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 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
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 Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki Sałata ze śmietaną (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 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
Niedziela 02.06.24 Energia: 2372 kcal Białko: 86,4g Tłuszcze: 87,7g w tym nasycone: 33,5g Węglowodany: 311,9g Cukry proste: 45,6g Błonnik: 36,5g Sód: 5,2g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
Poniedziałek 03.06.24 Energia: 2312 kcal Białko: 81,8g Tłuszcze: 88,2g w tym nasycone: 31,3g Węglowodany: 302,3g Cukry proste: 37,6g Błonnik: 27,5g Sód: 3,8g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Makaron w sosie mięsno- jarzynowym (160g) ^{1,7} Jogurt (150g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
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 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt (150g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
04.06.24 Wtorek Energia: 2259 kcal Białko: 93,3g Tłuszcze: 76,8g w tym nasycone: 27,5g Węglowodany: 314,4g Cukry proste: 41,6g Błonnik: 33,6g Sód: 3,7g	Płatki owsiane (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z pomidorów i papryki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z pomidorów i papryki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
05.06.24 Środa Energia: 2232 kcal Białko: 86,4g Tłuszcze: 79,9g w tym nasycone: 28,4g Węglowodany: 301,3g Cukry proste: 40,2g Błonnik: 28,4g Sód: 3,5g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
06.06.24 Czwartek Energia: 2328 kcal Białko: 94,3g Tłuszcze: 68,3g w tym nasycone: 28,9g Węglowodany: 353,2g Cukry proste: 53,8g Błonnik: 35,4g Sód: 5,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Dżem (50g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
07.06.24 Piątek Energia: 2248 kcal Białko: 82,9g Tłuszcze: 73g w tym nasycone: 30,2g Węglowodany: 333,6g Cukry proste: 54,2g Błonnik: 32,5g Sód: 6,1g	Płatki ryżowe na mleku (250g) Chleb mieszany pytlowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa krupnik (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) Masło (10g) Sałata (15g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa krupnik (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ^{4,7} Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
08.06.24 Sobota Energia: 2467 kcal Białko: 84,3g Tłuszcze: 101,3g w tym nasycone: 41g Węglowodany: 320,4g Cukry proste: 60,2g Błonnik: 31,7g Sód: 5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (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 (15g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (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 Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.06.24 Niedziela Energia: 2229 kcal Białko: 85,8g Tłuszcze: 76,3g w tym nasycone: 28,5g Węglowodany: 371,3g Cukry proste: 54,1g Błonnik: 40,5g Sód: 4,7g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{1,7} 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)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{1,7} 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				
10.06.24 Poniedziałek Energia: 2333 kcal Białko: 104,5g Tłuszcze: 60,1g w tym nasycone: 26,4g Węglowodany: 364,5g Cukry proste: 57,6g Błonnik: 36,8g Sód: 3,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (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 Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka (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 Połudwica miodowa (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czysty z ziemniakami (300g) ^{1,7} 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 Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² 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