

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>11.06.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2322</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 94,4g</b> <b>Tłuszcze: 89,3g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>37,5g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>294g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>36,3g</b> <b>Błonnik: 26,5g</b> <b>Sód: 4g</b>	Kasza manna 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 (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Kapuśniak (300g) <sup>1,2,7</sup> Kotlet schabowy (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (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> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (200g) 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> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2,7</sup> Schab gotowany (100g) <sup>7</sup> Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>12.06.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2381 kcal</b> <b>Białko: 89,8g</b> <b>Tłuszcze: 112g w tym nasycone: 39,9g</b> <b>Węglowodany: 304,4g</b> <b>Cukry proste: 49g</b> <b>Błonnik: 26g</b> <b>Sód: 4,5g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleniną (300g) <sup>2,7</sup> Wątróbka duszona (100g) <sup>1</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z pomidorów i cebuli (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (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> Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleniną (300g) <sup>2,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>13.06.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2435</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 120,5g</b> <b>Tłuszcze: 84,6g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>23,5g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>304,9g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>34g</b> <b>Błonnik: 29,8g</b> <b>Sód: 5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (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> Parówka wieprzowa (6-g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kiwi (70g)
<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> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (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 wieprzowa (6-g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>14.06.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2352 kcal</b> <b>Białko: 88,3g</b> <b>Tłuszcze: 88,8g w tym nasycone: 30,2g</b> <b>Węglowodany: 322,4g</b> <b>Cukry proste: 37,2g</b> <b>Błonnik: 35,2g</b> <b>Sód: 3,5g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka (70g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) <sup>1,7</sup> Burger rybny (100g) <sup>1,3,4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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> Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>4</sup> Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana 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> Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>15.06.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2466 kcal</b> <b>Białko: 88g</b> <b>Tłuszcze: 97,2g w tym nasycone: 30,1g</b> <b>Węglowodany: 370,4g</b> <b>Cukry proste: 59,7g</b> <b>Błonnik: 25,3g</b> <b>Sód: 4,3g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) <sup>1,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (200g) <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Sałatka rybna (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) <sup>1,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (200g) <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>16.06.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2578</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 96,4g</b> <b>Tłuszcze:</b> <b>113,5g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>48,9g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>309,3g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>41,4g</b> <b>Błonnik: 34,9g</b> <b>Sód: 6,3g</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) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Surówka z marchwi i jabłka (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> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) 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> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Surówka z marchwi i jabłka (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> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>17.06.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2534 kcal</b> <b>Białko: 101g</b> <b>Tłuszcze: 95,8g w tym nasycone: 39g</b> <b>Węglowodany: 335,3g</b> <b>Cukry proste: 38,3g</b> <b>Błonnik: 37,4g</b> <b>Sód: 5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250) <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 wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Fasolka po bretońsku (400g) <sup>1</sup> Chleb mieszany (50g) <sup>1</sup> Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250) <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 wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) <sup>1,2</sup> Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>18.06.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2374 kcal</b> <b>Białko: 94,5g</b> <b>Tłuszcze: 89,5g w tym nasycone: 36,3g</b> <b>Węglowodany: 307g</b> <b>Cukry proste: 38,1g</b> <b>Błonnik: 29,8g</b> <b>Sód: 4,3g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik z zieleciną (300g) <sup>1,7</sup> Karkówka w sosie jarzynowym (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z pomidorów i papryki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik z zieleciną (300g) <sup>1,7</sup> Schab gotowany (100g) <sup>7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>19.06.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2427</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 88,6g</b> <b>Tłuszcze: 96,7g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone: 39g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>307g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>47,2g</b> <b>Błonnik: 30,2g</b> <b>Sód: 5,9g</b>	Płatki jęczmienne (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) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Bigos (200g) <sup>1</sup> Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarożkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Dżem (30g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne (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) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarożkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>20.06.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2375 kcal</b> <b>Białko: 102,6g</b> <b>Tłuszcze: 85,6g w tym nasycone: 35,3g</b> <b>Węglowodany: 311,2g</b> <b>Cukry proste: 45,2g</b> <b>Błonnik: 29,1g</b> <b>Sód: 3,7g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą i zieleniną (300g) <sup>1,2,7</sup> Potrawka z kurczaka (150g) <sup>1,7</sup> Ryż biały (200g) Mizeria (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> Pasztet pieczony (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
<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> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą i zieleniną (300g) <sup>1,2,7</sup> Potrawka z kurczaka (150g) <sup>1,7</sup> 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> Pasztet pieczony (70g) 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