

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>21.06.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2316 kcal</b> <b>Białko: 99,2g</b> <b>Tłuszcze: 81g w tym nasycone: 29,8g</b> <b>Węglowodany: 320,9g</b> <b>Cukry proste: 34,6g</b> <b>Błonnik: 36,6g</b> <b>Sód: 4,6g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka (70g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Kapuśniak (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,4</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> Paprykarz (100g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) <sup>2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,4</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 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>22.06.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2360 kcal</b> <b>Białko: 87,7g</b> <b>Tłuszcze: 85,3g w tym nasycone: 36,3g</b> <b>Węglowodany: 317,2g</b> <b>Cukry proste: 53,8g</b> <b>Błonnik: 28,5g</b> <b>Sód: 5,3g</b>	Płatki jęczmienne 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> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleniną (300g) <sup>2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<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> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleniną (300g) <sup>2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>23.06.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2470</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 90,3g</b> <b>Tłuszcze: 98,5g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>32,2g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>330,8g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>50,1g</b> <b>Błonnik: 31,9g</b> <b>Sód: 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 (5g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>3</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2,7</sup> 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> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (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 (5g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2,7</sup> 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> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>24.06.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2416 kcal</b> <b>Białko: 81g</b> <b>Tłuszcze: 90,3g w tym nasycone: 31,1g</b> <b>Węglowodany: 30,8g</b> <b>Cukry proste: 42,4g</b> <b>Błonnik: 34,4g</b> <b>Sód: 4,4g</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 <sup>1,2,7</sup> (300g) <sup>2,7</sup> Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) <sup>1,2,7</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</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 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 wiejska (300g) <sup>1,2,3,,7</sup> Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</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)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>25.06.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2328</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 89,6g</b> <b>Tłuszcze: 91,4g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>28,8g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>292,9g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>32g</b> <b>Błonnik: 26,8g</b> <b>Sód: 3,6g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>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) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) <sup>1,7</sup> Kotlet mielony (100g) <sup>1,3</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> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) <sup>2</sup>
<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> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) <sup>1,7</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> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>26.06.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2333 kcal</b> <b>Białko: 83,5g</b> <b>Tłuszcze: 87,5g w tym nasycone: 31g</b> <b>Węglowodany: 315,1g</b> <b>Cukry proste: 51,1g</b> <b>Błonnik: 29,4g</b> <b>Sód: 3,9g</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) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz biały (300g) <sup>1,2,7</sup> Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) 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> 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) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Schab gotowany (100g) <sup>7</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> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>27.06.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2508 kcal</b> <b>Białko: 122,6g</b> <b>Tłuszcze: 84,6g w tym nasycone: 26,3g</b> <b>Węglowodany: 320,5g</b> <b>Cukry proste: 51g</b> <b>Błonnik: 29,2g</b> <b>Sód: 4g</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) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Sałatka rybna (100g) <sup>4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (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> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (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) <sup>1,2</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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>28.06.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2350</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 91,2g</b> <b>Tłuszcze: 86g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>31,6g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>319,5g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>38,1g</b> <b>Błonnik: 32,2g</b> <b>Sód: 5,6g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) <sup>1,7</sup> Ryba smażona (100g) <sup>1,3,4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (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)	Kefir (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> Jajko (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,7</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2,7</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (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>29.06.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2279</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 87,6g</b> <b>Tłuszcze: 73,4g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>33,7g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>335,6g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>57,1g</b> <b>Błonnik: 36,7g</b> <b>Sód: 4g</b>	Płatki jęczmienne 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 koperkowa z zieleniną (300g) <sup>1,2</sup> Schab gotowany (100g) <sup>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> Paszтетowa wieprzowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (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> Ogonówka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa z zieleniną (300g) <sup>1,2</sup> Schab gotowany (100g) <sup>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> Paszтетowa wieprzowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>30.06.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2418</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 98,8g</b> <b>Tłuszcze:</b> <b>104,4g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>44,7g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>277g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>39,7g</b> <b>Błonnik: 33,6g</b> <b>Sód: 4,3g</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> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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> 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 pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (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) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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> Pomidor (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