

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.07.24 Poniedziałek Energia: 2354 kcal Białko: 93,8g Tłuszcze: 66,3g w tym nasycone: 28,9g Węglowodany: 359,1g Cukry proste: 63,7g Błonnik: 35,7g Sód: 3,4g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szyunka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz ukraiński (250g) ^{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 Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szyunka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czysty z ziemniakami (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 Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
02.07.24 Wtorek Energia: 2234 kcal Białko: 88,2g Tłuszcze: 78g w tym nasycone: 35,1g Węglowodany: 301,6g Cukry proste: 28,6g Błonnik: 26,5g Sód: 3,9g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleńią (300g) ^{2,7} Kotlet schabowy (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) 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 Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleńią (300g) ^{2,7} Kurczak gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) 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 Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
03.07.24 Środa Energia: 2316 kcal Białko: 91,6g Tłuszcze: 80,2g w tym nasycone: 36,6g Węglowodany: 323,3g Cukry proste: 61,1g Błonnik: 37,6g Sód: 5g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Wątróbka duszona (100g) ¹ 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 Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3,7} 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 Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
04.07.24 Czwartek Energia: 2410 kcal Białko: 102,9g Tłuszcze: 101,8g w tym nasycone: 34,9g Węglowodany: 297,4g Cukry proste: 33,8g Błonnik: 25,8g Sód: 3,7g	Płatki owsiane na mleku (350g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g) ^{2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ¹⁷ Ryż biały (200g) Surówka z pomidorów i cebuli (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (350g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g) ^{2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ¹⁷ Ryż biały (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
05.07.24 Piątek Energia: 2348 kcal Białko: 93,9g Tłuszcze: 84,6g w tym nasycone: 34,2g Węglowodany: 325,5g Cukry proste: 48,1g Błonnik: 35,6g Sód: 4g	Płatki owsiane na mleku (260g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Kapuśniak (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (260g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
06.07.24 Sobota Energia: 2424 kcal Białko: 83,4g Tłuszcze: 96,3g w tym nasycone: 43,7g Węglowodany: 318,1g Cukry proste: 58,7g Błonnik: 29,4g Sód: 6,5g	Kasza manna na mleku (260g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) ^{1,7} 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (260g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem i zieleciną (300g) ^{1,7} 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
07.07.24 Niedziela Energia: 2443 kcal Białko: 89,8g Tłuszcze: 94,4g w tym nasycone: 30,5g Węglowodany: 317,6g Cukry proste: 35,5g Błonnik: 31g Sód: 4,4g	Płatki ryżowe (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (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 Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
08.07.24 Poniedziałek Energia: 2468 kcal Białko: 90,7g Tłuszcze: 102,9g w tym nasycone: 39,9g Węglowodany: 313,4g Cukry proste: 39,9g Błonnik: 36,3g Sód: 5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтет pieczony (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (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 naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтет pieczony (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.07.24 Wtorek Energia: 2384 kcal Białko: 92g Tłuszcze: 86,9g w tym nasycone: 32g Węglowodany: 317,3g Cukry proste: 35,3g Błonnik: 35,3g Sód: 5,1g	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 koperkowa z zieloną (300g) ^{1,2,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (160g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Makaron 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 Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
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 koperkowa z zieloną (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron 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 Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
10.07.24 Środa Energia: 2351 kcal Białko: 84,5g Tłuszcze: 78,9g w tym nasycone: 34,8g Węglowodany: 341,5g Cukry proste: 62,9g Błonnik: 34g Sód: 5g	Kasza manna 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)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna 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)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (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