

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.07.24 Czwartek Energia: 2387 kcal Białko: 120,8g Tłuszcze: 74,8g w tym nasycone: 27,3g Węglowodany: 317,9g Cukry proste: 36,7g Błonnik: 33,9g Sód: 4 g	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 szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) 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 krążek (35g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
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 jarzynowa (300g) ^{2,7} Kurczak gotowany (170g) Ziemniaki (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.07.24 Piątek Energia: 2335 kcal Białko: 82,2g Tłuszcze: 81g w tym nasycone: 33,9g Węglowodany: 337,6g Cukry proste: 41,8g Błonnik: 28,1g Sód: 3,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Burger rybny (100g) ^{1,2,3} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Ryż 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)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Ryba gotowana (100g) ³ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Ryż 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				
13.07.24 Sobota Energia: 2298 kcal Białko: 91g Tłuszcze: 76,7g w tym nasycone: 33,3g Węglowodany: 317,8g Cukry proste: 42,1g Błonnik: 30,2g Sód: 5,6g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica sopocka (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleciną (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica sopocka (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleciną (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} 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				
14.07.24 Niedziela Energia: 2483 kcal Białko: 95,7g Tłuszcze: 100,9g w tym nasycone: 38,6g Węglowodany: 310,4g Cukry proste: 39,4g Błonnik: 36g Sód: 5,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{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 marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Jarzyny 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)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{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 marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) ¹ Jarzyny 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 (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.07.24 Poniedziałek Energia: 2364 kcal Białko: 87,5g Tłuszcze: 88,2g w tym nasycone: 28,2g Węglowodany: 315,7g Cukry proste: 32,8g Błonnik: 31,1g Sód: 3,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Kapuśniak (300g) ^{1,2,7} Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) ^{1,7} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.07.24 Wtorek Energia: 2356 kcal Białko: 82,4g Tłuszcze: 81,5g w tym nasycone: 37g Węglowodany: 339,5g Cukry proste: 58,5g Błonnik: 33,9g Sód: 5,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z makaronem (300g) ^{1,2,7} Kotlet mielony (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z makaronem (300g) ^{1,2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{2,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.07.24 Środa Energia: 2315 kcal Białko: 90,8g Tłuszcze: 88,4g w tym nasycone: 30,8g Węglowodany: 298,2g Cukry proste: 38,4g Błonnik: 27,8g Sód: 3,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g) ² Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) ^{2,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g) ² Schab gotowany (100g) ² Surówka z selera i jabłka (200g) ^{2,7} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.07.24 Czwartek Energia: 2389 kcal Białko: 98,8g Tłuszcze: 87,9g w tym nasycone: 31,5g Węglowodany: 315,8g Cukry proste: 32,9g Błonnik: 30,3g Sód: 4g	Płatki jęczmienne na mleku (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)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{2,7} 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 Kielbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (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)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{2,7} 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 Kielbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.07.24 Piątek Energia: 2338 kcal Białko: 100,4g Tłuszcze: 66,4g w tym nasycone: 20,8g Węglowodany: 357,2g Cukry proste: 45,7g Błonnik: 40,1g Sód: 2,6g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,2,7} Ryba smażona (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czysty z ziemniakami (300g) ^{2,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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				
20.07.24 Sobota Energia: 2211 kcal Białko: 73,8g Tłuszcze: 82,6g w tym nasycone: 36,7g Węglowodany: 307,9g Cukry proste: 59,4g Błonnik: 29,6g Sód: 5,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa z zieleńią (300g) ^{1,2,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa z zieleńią (300g) ^{1,2,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) 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