

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.07.24 Niedziela Energia: 2376 kcal Białko: 93,2g Tłuszcze: 86,1g w tym nasycone: 30,7g Węglowodany: 319,6g Cukry proste: 36,3g Błonnik: 34,5g Sód: 3,9g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{2,3} Kasza jęczmienna (70g) ¹ Kalafior z wody (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{2,3} Ziemniaki (200g) Kalafior z wody (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.07.24 Poniedziałek Energia: 2386 kcal Białko: 94,1g Tłuszcze: 95,9g w tym nasycone: 40g Węglowodany: 307,6g Cukry proste: 44,7g Błonnik: 31,8g Sód: 4,7g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) Jogurt naturalny (150g) 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)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt naturalny (150g) 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				
23.07.24 Wtorek Energia: 2448 kcal Białko: 86,8g Tłuszcze: 106,5g w tym nasycone: 41,7g Węglowodany: 293,6g Cukry proste: 37,9g Błonnik: 24,2g Sód: 4,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Sznyce z cebulą (120g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.07.24 Środa Energia: 2444 kcal Białko: 93,5g Tłuszcze: 87,1g w tym nasycone: 38,8g Węglowodany: 330,4g Cukry proste: 53,7g Błonnik: 31,5g Sód: 6,6g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szyńka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Ryżowa z zieleńią (300g) ^{2,7} Wątróbka duszona (100g) 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 Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szyńka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Ryżowa z zieleńią (300g) ^{2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{13,7} 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				
25.07.24 Czwartek Energia: 2428 kcal Białko: 110g Tłuszcze: 84,1g w tym nasycone: 29,9g Węglowodany: 338,4g Cukry proste: 38,9g Błonnik: 36,3g Sód: 4,9g	Płatki owsiane 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) Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Kapuśniak (300g) ^{1,2,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jaglana 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)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane 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) Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jaglana 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				
26.07.24 Piątek Energia: 2430 kcal Białko: 99,3g Tłuszcze: 85,2g w tym nasycone: 40,9g Węglowodany: 345,3g Cukry proste: 45g Błonnik: 36,8g Sód: 4,4g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} 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 topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} 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 topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.07.24 Sobota Energia: 2447 kcal Białko: 96g Tłuszcze: 96g w tym nasycone: 27,1g Węglowodany: 365,3g Cukry proste: 59g Błonnik: 28,4g Sód: 5,6g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g) ^{2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (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 Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (300g) ^{2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (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 Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
28.07.24 Niedziela Energia: 2233 kcal Białko: 88,2g Tłuszcze: 76,3g w tym nasycone: 32g Węglowodany: 317,9g Cukry proste: 52,3g Błonnik: 34,9g Sód: 4,1g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
29.07.24 Poniedziałek Energia: 2479 kcal Białko: 104,5g Tłuszcze: 74,7g w tym nasycone: 35,8g Węglowodany: 368g Cukry proste: 65,2g Błonnik: 36,3g Sód: 5,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony 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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.07.24 Wtorek Energia: 2298 kcal Białko: 83,7g Tłuszcze: 89,5g w tym nasycone: 31,7g Węglowodany: 299g Cukry proste: 38,6g Błonnik: 26,6g Sód: 3g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu u suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa z zielenią (300g) ^{1,2,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (160g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórka i papryki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ 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 Pasta z twarogu u suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa z zielenią (300g) ^{1,2,7} Kurczak 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 Serek twarózkowy (50g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
31.07.24 Środa Energia: 2359 kcal Białko: 90,4g Tłuszcze: 90,4g w tym nasycone: 29,9g Węglowodany: 303,2g Cukry proste: 34,7g Błonnik: 26,4g Sód: 4,5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (6g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa. Z ryżem (300g) ^{2,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) 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 owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (6g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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)	

Alergeny: /1/-gluten /2/-mleko i produkty pochodne /3/-jajka /4/-ryby /5/-orzechy /6/-soja /7/-seler

*Jadłospis może ulec modyfikacjom