

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.08.24 Czwartek Energia: 2383 kcal Białko: 120,6g Tłuszcze: 74,7g w tym nasycone: 25,8g Węglowodany: 300,4g Cukry proste: 48,4g Błonnik: 25g Sód: 2,7g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa z zielenią (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Surówka z pomidorów i papryki (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 Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa z zielenią (300g) ^{1,2,7} Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
02.08.24 Piątek Energia: 2345 kcal Białko: 96,1g Tłuszcze: 83,1g w tym nasycone: 41,7g Węglowodany: 326,9g Cukry proste: 39,8g Błonnik: 34,3g Sód: 4,4g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} 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 czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} 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 czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
03.08.24 Sobota Energia: 2251 kcal Białko: 89,8g Tłuszcze: 90,2g w tym nasycone: 40,3g Węglowodany: 277,5g Cukry proste: 30,8g Błonnik: 24,4g Sód: 5,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Ogórek małosolny (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Marchew z jabłkiem (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
04.08.24 Niedziela Energia: 2507 kcal Białko: 99,8g Tłuszcze: 99,2g w tym nasycone: 36,8g Węglowodany: 312g Cukry proste: 39,6g Błonnik: 37,1g Sód: 5,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica miodowa (50g) Papryka czerwona (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Jarzyny gotowane (200g) Kasza jęczmienna (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica miodowa (50g) Papryka czerwona (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Jarzyny gotowane (200g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (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				
05.08.24 Poniedziałek Energia: 2383 kcal Białko: 90,1g Tłuszcze: 88,4g w tym nasycone: 28,1g Węglowodany: 316,2g Cukry proste: 36,5g Błonnik: 29,5g Sód: 3,9g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) ^{1,7} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (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 Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
06.08.24 Wtorek Energia: 2315 kcal Białko: 90,5g Tłuszcze: 74,7g w tym nasycone: 30,4g Węglowodany: 333g Cukry proste: 54,9g Błonnik: 33,9g Sód: 4,7g	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) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa z zieleciną (300g) ^{2,7} Kotlet schabowy (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
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) ² Ogórek (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) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
07.08.24 Środa Energia: 2258 kcal Białko: 86,8g Tłuszcze: 76,7g w tym nasycone: 29,1g Węglowodany: 319g Cukry proste: 42,8g Błonnik: 31,1g Sód: 3g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{2,7} 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 Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
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 Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{2,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} 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				
08.08.24 Czwartek Energia: 2413 kcal Białko: 93,5g Tłuszcze: 114,3g w tym nasycone: 28g Węglowodany: 309,9g Cukry proste: 39g Błonnik: 27,5g Sód: 5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{2,7} Ryż biały (200g) Surówka z pomidorów i cebuli (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{2,7} 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 twarożkowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.08.24 Piątek Energia: 2326 kcal Białko: 103,5g Tłuszcze: 72,5g w tym nasycone: 29,6g Węglowodany: 337,7g Cukry proste: 46,2g Błonnik: 38,6g Sód: 3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,2,7} Ryba smażona (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{2,7} Ryba gotowana (100g) ^{1,4} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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				
10.08.24 Sobota Energia: 2372 kcal Białko: 92,9g Tłuszcze: 96,4g w tym nasycone: 22,2g Węglowodany: 346,4g Cukry proste: 37g Błonnik: 25,3g Sód: 5,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) 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 Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² 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