

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>11.11.23</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2291 kcal</b> <b>Białko: 84,2 g</b> <b>Tłuszcze: 86,3g w tym nasycone: 30,5g</b> <b>Węglowodany: 365 g</b> <b>Cukry proste: 48 g</b> <b>Błonnik: 34 g</b> <b>Sód: 7,5 g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa toruńska (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1</sup> Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (50g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa toruńska (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1</sup> Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>12.11.23</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2225 kcal</b> <b>Białko: 91,6 g</b> <b>Tłuszcze: 75,7g w tym nasycone: 31,3g</b> <b>Węglowodany: 325 g</b> <b>Cukry proste: 45,1 g</b> <b>Błonnik: 35,1 g</b> <b>Sód: 4,2 g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica cesarska wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica cesarska wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>13.11.23</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2267 kcal</b> <b>Białko: 102,5 g</b> <b>Tłuszcze: 74,5g w tym nasycone: 31,5g</b> <b>Węglowodany: 294,5 g</b> <b>Cukry proste: 38 g</b> <b>Błonnik: 28,5 g</b> <b>Sód: 3,9 g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ogórkowa (300g) <sup>1</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż na sypko (200g) Jarzyny z wody (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) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1</sup> Kurczak gotowany (170g) Ziemniaki (200g) Jarzyny z wody (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) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>14.11.23</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2252 kcal</b> <b>Białko: 83,5 g</b> <b>Tłuszcze: 85,9g w tym nasycone: 36,6g</b> <b>Węglowodany: 303,7 g</b> <b>Cukry proste: 41,7 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b> <b>Sód: 7,4 g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa, luncheon (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1</sup> Bigos (200g) Ziemniaki Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połędwica miodowa drobiowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek konserwowy (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok pomidorowy (250g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa, luncheon (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1</sup> Gulasz z łopatkami (150g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połędwica miodowa drobiowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek konserwowy (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>15.11.23</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2310 kcal</b> <b>Białko: 92,2 g</b> <b>Tłuszcze: 90,3g w tym nasycone: 41,7g</b> <b>Węglowodany: 290,8 g</b> <b>Cukry proste: 36,5 g</b> <b>Błonnik: 29,1 g</b> <b>Sód: 6,3g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>1</sup> Kotlet schabowy (100g) Ziemniaki (100g) Surówka z rzepy (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) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>1</sup> Gałka gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Marchewka oprószana (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) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>16.11.23</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2369 kcal</b> <b>Białko: 77,8 g</b> <b>Tłuszcze: 65,4g w tym nasycone: 44,5g</b> <b>Węglowodany: 363,6 g</b> <b>Cukry proste: 52,2 g</b> <b>Błonnik: 33,8 g</b> <b>Sód: 3,5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Grochowa z ziemniakami (300g) Knedle z jabłkiem (400g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa biała (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Knedle z jabłkiem (400g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa biała (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>17.11.23</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2304 kcal</b> <b>Białko: 89,7 g</b> <b>Tłuszcze: 75,1g w tym nasycone: 28,6g</b> <b>Węglowodany: 326,4 g</b> <b>Cukry proste: 52,7 g</b> <b>Błonnik: 36,1 g</b> <b>Sód: 5,05g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Burger rybny (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (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 żółty (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek 60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Gałka rybna gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny z wody (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 żółty (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek 60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>18.11.23</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2544 kcal</b> <b>Białko: 87,2 g</b> <b>Tłuszcze: 102,6g</b> <b>w tym nasycone: 34,9g</b> <b>Węglowodany: 326,6 g</b> <b>Cukry proste: 57,7 g</b> <b>Błonnik: 35,9 g</b> <b>Sód: 7 g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz z ziemniakami (300g) Gulasz z łopatkami(150g) Kasza jęczmienna (200g) Surówka z marchewki i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Kalafior z wody (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz z ziemniakami (300g) Gulasz z łopatkami(150g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchewki i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>19.11.23</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2640 kcal</b> <b>Białko: 86,6 g</b> <b>Tłuszcze: 92,7g w tym nasycone: 38,2g</b> <b>Węglowodany: 326,6 g</b> <b>Cukry proste: 58,9 g</b> <b>Błonnik: 36,5 g</b> <b>Sód: 6,3 g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica sopocka (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) Pieczeń rzymska(100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone 200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarózkowy (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Dżem (30g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica sopocka (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) Pieczeń rzymska(100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone 200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarózkowy (50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>20.11.23</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2490 kcal</b> <b>Białko: 85,7 g</b> <b>Tłuszcze: 103,9g</b> <b>w tym nasycone: 33,4g</b> <b>Węglowodany: 315,5 g</b> <b>Cukry proste: 52,6 g</b> <b>Błonnik: 32,2 g</b> <b>Sód: 3,3 g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) <sup>7</sup> Sznycle z cebulą (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Sałatka rybna (130g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Ogórek konserwowy (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (120g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) <sup>7</sup> Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa gotowana(50g) Masło roślinne (10g) <sup>2</sup> 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