

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.08.24 Niedziela Energia: 2373 kcal Białko: 91,2g Tłuszcze: 92,4g w tym nasycone: 32,4g Węglowodany: 305,2g Cukry proste: 41,8g Błonnik: 28,4g Sód: 6,3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{2,3} 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 Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) 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 Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{2,3} 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 Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.08.24 Poniedziałek Energia: 2492 kcal Białko: 96,5g Tłuszcze: 106,7g w tym nasycone: 47,2g Węglowodany: 299,3g Cukry proste: 40,6g Błonnik: 35g Sód: 5,9g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) ² Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.08.24 Wtorek Energia: 2227 kcal Białko: 82,7g Tłuszcze: 74,4g w tym nasycone: 32,9g Węglowodany: 317,5g Cukry proste: 47,1g Błonnik: 28,2g Sód: 5,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Kotlet mielony (100g) ^{1,3} 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 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 Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.08.24 Środa Energia: 2448 kcal Białko: 104,4g Tłuszcze: 93,3g w tym nasycone: 42,2g Węglowodany: 309,9g Cukry proste: 39,4g Błonnik: 35g Sód: 5g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Wątróbka duszona (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.08.24 Czwartek Energia: 2529 kcal Białko: 125,9g Tłuszcze: 89,4g w tym nasycone: 26,9g Węglowodany: 316,2g Cukry proste: 51,5g Błonnik: 32,5g Sód: 5,08g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
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 Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.08.24 Piątek Energia: 2272 kcal Białko: 86,5g Tłuszcze: 78,6g w tym nasycone: 28,1g Węglowodany: 318,1g Cukry proste: 46,1g Błonnik: 27,4g Sód: 5,1g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (200g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Sałata Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (200g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (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 Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.06.24 Sobota Energia: 2332 kcal Białko: 96,8g Tłuszcze: w tym nasycone: 40,7g Węglowodany: 297,5g Cukry proste: 36,1g Błonnik: 26,4g Sód: 5,06g	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) Herbata z cytryną (250 g)	Ryżowa z zieleniną (300g) ^{2,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ² Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) 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 Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Ryżowa z zieleniną (300g) ^{2,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ² Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.07.24 Niedziela Energia: 2344 kcal Białko: 107,1g Tłuszcze: 77,2g w tym nasycone: 27,8g Węglowodany: 325,7g Cukry proste: 33,6g Błonnik: 40,6g Sód: 3,8g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik z zieleciną (300g) ^{1,7} Gulasz z indyka (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik z zieleciną (300g) ^{1,7} Gulasz z indyka (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.08.24 Poniedziałek Energia: 2308 kcal Białko: 84,4g Tłuszcze: 72,9g w tym nasycone: 30,7g Węglowodany: 333,6g Cukry proste: 56,6g Błonnik: 27,1g Sód: 4,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.08.24 Wtorek Energia: 2452 kcal Białko: 78,8g Tłuszcze: 100g w tym nasycone: 42,2g Węglowodany: 324,7g Cukry proste: 54,4g Błonnik: 31g Sód: 4,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (160g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Karkówka gotowana w sosie jarzynowym (160g) ^{1,7} 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 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