

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.08.24 Środa Energia: 2337 kcal Białko: 82,9g Tłuszcze: 81,2g w tym nasycone: 34,2g Węglowodany: 336g Cukry proste: 64,8g Błonnik: 32,8g Sód: 4,2g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.08.24 Czwartek Energia: 2344 kcal Białko: 107g Tłuszcze: 73,2g w tym nasycone: 27,2g Węglowodany: 332,4g Cukry proste: 48,8g Błonnik: 32,6g Sód: 3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zielenią (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{2,7} Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ³ Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ^{1,2}
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zielenią (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 pytlowy (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				
23.08.24 Piątek Energia: 2264 kcal Białko: 88,3g Tłuszcze: 68,9g w tym nasycone: 35g Węglowodany: 338,6g Cukry proste: 65,6g Błonnik: 32,1g Sód: 3,8g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (5g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (5g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.08.24 Sobota Energia: 2243 kcal Białko: 88,7g Tłuszcze: 80,7g w tym nasycone: 31,3g Węglowodany: 305,6g Cukry proste: 36,1g Błonnik: 32,5g Sód: 6,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ¹ 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 (250g) ²
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 (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ¹ 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				
25.08.24 Niedziela Energia: 2320 kcal Białko: 88,7g Tłuszcz: 80,7g w tym nasycone: 31,3g Węglowodany: 305,6g Cukry proste: 30,5g Błonnik: 28,8g Sód: 5,07g	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{2,3} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{2,3} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.08.24 Poniedziałek Energia: 2389 kcal Białko: 92,9g Tłuszcze: 88,7g w tym nasycone: 33,1g Węglowodany: 313,7g Cukry proste: 36,5g Błonnik: 28,4g Sód: 5,8g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (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 Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (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 Ogórek (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 Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.08.24 Wtorek Energia: 2311 kcal Białko: 96g Tłuszcze: 76g w tym nasycone: 19,7g Węglowodany: 323g Cukry proste: 33,5g Błonnik: 29,7g Sód: 6,4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Kotlet schabowy (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty (200g) ³ Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{2,7} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) 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				
28.08.24 Środa Energia: 2324 kcal Białko: 89,2g Tłuszcze: 84,5g w tym nasycone: 28,3g Węglowodany: 312,5g Cukry proste: 48,6g Błonnik: 31,3g Sód: 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 kaszą (300g) ^{1,7} Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) ^{2,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno- jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (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 Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,7} Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno- jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
29.08.24 Czwartek Energia: 2300 kcal Białko: 122,7g Tłuszcze: 73,5g w tym nasycone: 19,2g Węglowodany: 295,3g Cukry proste: 28,4g Błonnik: 28,3g Sód: 6,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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} 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 twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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} Kurczak gotowany (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 twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.08.24 Piątek Energia: 2396 kcal Białko: 82,5g Tłuszcze: 88,4g w tym nasycone: 36,6g Węglowodany: 341,3g Cukry proste: 42,3g Błonnik: 33,9g Sód: 4,5g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (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)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Ryba gotowana (100g) ^{3,7} Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² 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				
31.08.24 Sobota Energia: 2293 kcal Białko: 93,2g Tłuszcze: 84,4g w tym nasycone: 27,4g Węglowodany: 351,6g Cukry proste: 49,3g Błonnik: 27,6g Sód: 5,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałata rybna (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (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 wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3,7} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) 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