

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>11.09.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2369</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 94,5g</b> <b>Tłuszcze: 90,4g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>33,3g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>307,2g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>40,8g</b> <b>Błonnik: 29,3g</b> <b>Sód: 3,8g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) <sup>1,2,7</sup> Bigos (200g) <sup>1</sup> Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Sałatka rybna (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (200g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) <sup>1,2,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>12.09.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2485</b> <b>kal</b> <b>Białko: 123,9g</b> <b>Tłuszcze: 87,1g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>16,2g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>306,7g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>44,2g</b> <b>Błonnik: 25,7g</b> <b>Sód: 4,7g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>13.09.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2287</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 82,9g</b> <b>Tłuszcze: 83,7g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>29,6g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>315,7g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>40,3g</b> <b>Błonnik: 35,1g</b> <b>Sód: 5,8g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka (70g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) <sup>1,7</sup> Ryba smażona (100g) <sup>1,3,4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb żytni razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2,7</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>14.09.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2301 kcal</b> <b>Białko: 92g</b> <b>Tłuszcze: 84,1g w tym nasycone: 25,2g</b> <b>Węglowodany: 347,8g</b> <b>Cukry proste: 26,7g</b> <b>Błonnik: 32,1g</b> <b>Sód: 3,5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zieleniną (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,,3</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zieleniną (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,,3</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>15.09.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2600</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 100,4g</b> <b>Tłuszcze:</b> <b>114,9g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>41,4g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>301,4g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>39,1g</b> <b>Błonnik: 36,5g</b> <b>Sód: 4,8g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>2</sup> Jarzyny gotowane (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 (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (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> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (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 (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>16.09.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2383 kcal</b> <b>Białko: 87,1g</b> <b>Tłuszcze: 81g w tym nasycone: 30g</b> <b>Węglowodany: 335,6g</b> <b>Cukry proste: 53,5g</b> <b>Błonnik: 31,1g</b> <b>Sód: 4,4g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) <sup>17</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko gotowane (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko gotowane (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>17.09.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2366 kcal</b> <b>Białko: 88,4g</b> <b>Tłuszcze: 102,7g</b> <b>w tym nasycone: 32,9g</b> <b>Węglowodany: 291,6g</b> <b>Cukry proste: 33,8g</b> <b>Błonnik: 22,1g</b> <b>Sód: 5,3g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z ryżem na mleku (300g) <sup>1,7</sup> Kotlet mielony (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z pora i jabłka (200g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup>
<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> Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pomidorowa z ryżem na mleku (300g) <sup>1,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>18.09.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2301 kcal</b> <b>Białko: 85,3g</b> <b>Tłuszcz: 84,5g w tym nasycone: 32,2g</b> <b>Węglowodany: 311,2g</b> <b>Cukry proste: 40,5g</b> <b>Błonnik: 33g</b> <b>Sód: 3,2g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (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 twarogowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (100g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Schab gotowany (100g) <sup>7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarogowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>19.09.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2454 kcal</b> <b>Białko: 102,9g</b> <b>Tłuszcze: 83g w tym nasycone: 25,6g</b> <b>Węglowodany: 335,3g</b> <b>Cukry proste: 41,1g</b> <b>Błonnik: 28,2g</b> <b>Sód: 4,5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połędwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Potrawka z kurczaka (150g) <sup>1,7</sup> Ryż biały (200g) Surówka z rzepy (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) <sup>1,2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połędwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Potrawka z kurczaka (150g) <sup>1,7</sup> Ryż biały (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>20.09.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2364 kcal</b> <b>Białko: 104,5g</b> <b>Tłuszcze: 65,3g w tym nasycone: 30,7g</b> <b>Węglowodany: 367,9g</b> <b>Cukry proste: 59,1g</b> <b>Błonnik: 44,7g</b> <b>Sód: 5g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka (70g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,7</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,7</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> 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