

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.09.24 Czwartek Energia: 2485 kal Białko: 123,9g Tłuszcze: 87,1g w tym nasycone: 16,2g Węglowodany: 306,7g Cukry proste: 44,2g Błonnik: 25,7g Sód: 4,7g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) 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 Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (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 Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.09.24 Sobota Energia: 2301 kcal Białko: 92g Tłuszcze: 84,1g w tym nasycone: 25,2g Węglowodany: 347,8g Cukry proste: 26,7g Błonnik: 32,1g Sód: 3,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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)	Maślanka (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 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Koperkowa z zieleniną (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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				
15.09.24 Niedziela Energia: 2600 kcal Białko: 100,4g Tłuszcze: 114,9g w tym nasycone: 41,4g Węglowodany: 301,4g Cukry proste: 39,1g Błonnik: 36,5g Sód: 4,8g	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Kasza jęczmienna (200g) ² Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

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

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

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

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

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