

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>21.09.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2384 kcal</b> <b>Białko: 87,8g</b> <b>Tłuszcze: 87,9g w tym nasycone: 33,6g</b> <b>Węglowodany: 332,4g</b> <b>Cukry proste: 37,4g</b> <b>Błonnik: 35,5g</b> <b>Sód: 4,8g</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> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) <sup>1,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (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> Sałatka rybna (100g) <sup>4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) <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> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) <sup>1,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (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> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>22.09.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2335</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 92,9g</b> <b>Tłuszcze: 87,2g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>21,6g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>308,8g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>38,5g</b> <b>Błonnik: 34,7g</b> <b>Sód: 5,4g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
<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> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>23.09.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2394 kcal</b> <b>Białko: 86,5g</b> <b>Tłuszcze: 97,2g w tym nasycone: 34g</b> <b>Węglowodany: 307,3g</b> <b>Cukry proste: 37,3g</b> <b>Błonnik: 30,3g</b> <b>Sód: 4,3g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (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> Fasolka po bretońsku (400g) <sup>1</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
<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> Ogonówka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) <sup>1,2</sup> Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>24.09.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2292</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 87g</b> <b>Tłuszcze: 84,7g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>34,8g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>301,1g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>40,2g</b> <b>Błonnik: 30,7g</b> <b>Sód: 6,07g</b>	Kasza manna (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa z zielenią (300g) <sup>1,2,7</sup> Kotlet schabowy (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) <sup>3</sup> Kompot (250g)	Ryż 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> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa z zielenią (300g) <sup>1,2,7</sup> Schab gotowany (100g) <sup>7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (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> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>25.09.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2334 kcal</b> <b>Białko: 101,7g</b> <b>Tłuszcze: 83g w tym nasycone: 34g</b> <b>Węglowodany: 308,5g</b> <b>Cukry proste: 40,7g</b> <b>Błonnik: 35,1g</b> <b>Sód: 5,6g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół (300g) <sup>7</sup> Wątróbka duszona (100g) <sup>1</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z rzepy (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> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
<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> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół (300g) <sup>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) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>26.09.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2425</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 122,3g</b> <b>Tłuszcze: 81,6g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>22,4g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>310,7g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>40,2g</b> <b>Błonnik: 29,5g</b> <b>Sód: 5,2g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (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> Jajko gotowane (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (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> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (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> Jajko gotowane (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>27.09.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2385</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 88,4g</b> <b>Tłuszcze: 87,8g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>31,9g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>319,1g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>51,1g</b> <b>Błonnik: 33,2g</b> <b>Sód: 4,5g</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) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) <sup>2,7</sup> Burger rybny (100g) <sup>1,3,4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszanej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paprykarz (100g) <sup>4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) <sup>1,2</sup>
<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) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa z zieleniną (300g) <sup>1,2,7</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>4</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera 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> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>28.09.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2437</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 85,3g</b> <b>Tłuszcze: 96,7g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone: 35g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>374,4g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>62,6g</b> <b>Błonnik: 33,9g</b> <b>Sód: 4,8g</b>	Kasza manna 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> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>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> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (100g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna 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> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>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> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>29.09.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2358 kcal</b> <b>Białko: 98,1g</b> <b>Tłuszcze: 90g w tym nasycone: 36,2g</b> <b>Węglowodany: 302,7g</b> <b>Cukry proste: 43,7g</b> <b>Błonnik: 30,7g</b> <b>Sód: 5,2g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2,7</sup> Gulasz z udźca indyka (150g) <sup>2,7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2,7</sup> Gulasz z udźca indyka (150g) <sup>2,7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>30.09.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2386 kcal</b> <b>Białko: 98,5g</b> <b>Tłuszcze: 74g w tym nasycone: 29,2g</b> <b>Węglowodany: 340g</b> <b>Cukry proste: 62,8g</b> <b>Błonnik: 28,2g</b> <b>Sód: 5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (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> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <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> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (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> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (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