

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.10.24 Wtorek Energia: 2275 kcal Białko: 82,3g Tłuszcze: 85,7g w tym nasycone: 34,9g Węglowodany: 308,7g Cukry proste: 37,5g Błonnik: 34,7g Sód: 4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ³ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka gotowana w sosie jarzynowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{2,7} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (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				
02.10.24 Środa Energia: 2323 kcal Białko: 95,9g Tłuszcze: 94g w tym nasycone: 35,4g Węglowodany: 286,6g Cukry proste: 35g Błonnik: 27,4g Sód: 3,3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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 owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana 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				
03.10.24 Czwartek Energia: 2390 kcal Białko: 99,4g Tłuszcze: 68,4g w tym nasycone: 24,8g Węglowodany: 331g Cukry proste: 49,4g Błonnik: 30,1g Sód: 5,1g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) 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 Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
04.10.24 Piątek Energia: 2227 kcal Białko: 85g Tłuszcze: 70,9g w tym nasycone: 23,5g Węglowodany: 338g Cukry proste: 41g Błonnik: 31,8g Sód: 4,9g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i szczypiorku (60g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) ³ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (60g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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				
05.10.24 Sobota Energia: 2285 kcal Białko: 81g Tłuszcze: 94,1g w tym nasycone: 36g Węglowodany: 283,9g Cukry proste: 37,1g Błonnik: 24,9g Sód: 4,3g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Pomidor (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)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Pomidor (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)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
06.10.24 Niedziela Energia: 2306 kcal Białko: 90,2g Tłuszcze: 77,3g w tym nasycone: 29,2g Węglowodany: 331,6g Cukry proste: 62,3g Błonnik: 36,8g Sód: 6,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{2,7} Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2} Schab gotowany (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{2,7} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
07.10.24 Poniedziałek Energia: 2324 kcal Białko: 93,2g Tłuszcze: 88,3g w tym nasycone: 30,4g Węglowodany: 294,4g Cukry proste: 44,2g Błonnik: 24,9g Sód: 5,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz biały (300g) ^{1,2,7} Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g) ^{1,7} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) 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 Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
08.10.24 Wtorek Energia: 2442 kcal Białko: 78,4g Tłuszcze: 103,8g w tym nasycone: 35,4g Węglowodany: 305,1g Cukry proste: 50,7g Błonnik: 31g Sód: 5,8g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Sznyce z cebulą (120g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (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 Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.10.24 Środa Energia: 2386 kcal Białko: 93,7g Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 25,7g Węglowodany: 319,4g Cukry proste: 32,2g Błonnik: 31,9g Sód: 4,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gołąbki w sosie pomidorowym (200g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
10.10.24 Czwartek Energia: 2546 kcal Białko: 123,5g Tłuszcze: 88,1g w tym nasycone: 28,9g Węglowodany: 322g Cukry proste: 52,4g Błonnik: 30,8g Sód: 5,8g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Surówka z marchwi 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 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