

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.10.24 Piątek Energia: 2358 kcal Białko: 90,5g Tłuszcze: 89,8g w tym nasycone: 33,6g Węglowodany: 315,9g Cukry proste: 46,9g Błonnik: 32,6g Sód: 5,9g	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 (250g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
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 (250g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ 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 Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.10.24 Sobota Energia: 2273 kcal Białko: 90,6g Tłuszcze: 78g w tym nasycone: 24,5g Węglowodany: 366,2g Cukry proste: 58,5g Błonnik: 27g Sód: 4,4g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.10.24 Niedziela Energia: 2330 kcal Białko: 103,9g Tłuszcze: 76,2g w tym nasycone: 21g Węglowodany: 322,4g Cukry proste: 34,3g Błonnik: 32,8g Sód: 3g	Płatki jęczmieńne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Kasza jęczmieńna (200g) ¹ Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} 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 jęczmieńne 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 (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} 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				
14.10.24 Poniedziałek Energia: 2420 kcal Białko: 92,1g Tłuszcze: 95,3g w tym nasycone: 30,8g Węglowodany: 314,8g Cukry proste: 43,8g Błonnik: 33,9g Sód: 4,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (420g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Kompot (250g)	Kasza jaglana 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)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (35g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.10.24 Wtorek Energia: 2316 kcal Białko: 86,4g Tłuszcze: 94,2g w tym nasycone: 27,8g Węglowodany: 294,1g Cukry proste: 39,6g Błonnik: 30,6g Sód: 5,4g	Kasza manna na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (100g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Kotlet schabowy (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z pora i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (100g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.10.24 Środa Energia: 2368 kcal Białko: 99g Tłuszcze: 88,5g w tym nasycone: 36,5g Węglowodany: 300g Cukry proste: 34,8g Błonnik: 33,1g Sód: 4,3g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} 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 koperkowa (300g) ^{1,2,7} Wątróbka duszona (100g) ¹ Ziemniaki (200g) Surówka z rzepy (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) 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 czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.10.24 Czwartek Energia: 2361 kcal Białko: 102,9g Tłuszcze: 77,3g w tym nasycone: 26g Węglowodany: 341g Cukry proste: 60,7g Błonnik: 34,4g Sód: 3g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.10.24 Piątek Energia: 2154 kcal Białko: 92g Tłuszcze: 61,3g w tym nasycone: 27,3g Węglowodany: 328g Cukry proste: 56,2g Błonnik: 36,1g Sód: 4,3g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajko (60g) Masło (10g) ² Pomidor (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) Fasolka szparagowa z masłem (200g) ¹ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (35g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ¹
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) Masło (10g) ² Pomidor (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) Fasolka szparagowa z masłem (200g) ¹ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (35g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.10.24 Sobota Energia: 2214 kcal Białko: 92,4g Tłuszcze: 86,7g w tym nasycone: 31,9g Węglowodany: 275,3g Cukry proste: 25,2g Błonnik: 23,8g Sód: 5,9g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (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 Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.10.24 Niedziela Energia: 2497 kcal Białko: 89,8g Tłuszcze: 99g w tym nasycone: 32g Węglowodany: 317,2g Cukry proste: 40,2g Błonnik: 35,2g Sód: 3,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) 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 Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} 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) 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