

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.10.24 Poniedziałek Energia: 2363 kcal Białko: 89,8g Tłuszcze: 78,2g w tym nasycone: 39g Węglowodany: 330g Cukry proste: 55,8g Błonnik: 29,5g Sód: 4g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,3,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.10.24 Wtorek Energia: 2371 kcal Białko: 82,2g Tłuszcze: 92,1g w tym nasycone: 33g Węglowodany: 323g Cukry proste: 41,1g Błonnik: 34,6g Sód: 5,9g	Płatki owsiane na mleku (300g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (300g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka gotowana w sosie jarzynowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Ryż 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				
23.10.24 Środa Energia: 2399 kcal Białko: 89,6g Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 33g Węglowodany: 338,1g Cukry proste: 59,5g Błonnik: 35,7g Sód: 4,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,2,7} Bigos (200g) ² Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (300g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,2,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (300g) ^{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				
24.10.24 Czwartek Energia: 2429 kcal Białko: 125,7g Tłuszcze: 83,5g w tym nasycone: 31,8g Węglowodany: 272,6g Cukry proste: 39g Błonnik: 33,3g Sód: 5,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (5g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (5g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
25.10.24 Piątek Energia: 2361 kcal Białko: 86g Tłuszcze: 83,7g w tym nasycone: 32,4g Węglowodany: 295,8g Cukry proste: 57,2g Błonnik: 36,1g Sód: 5,5g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,3,4} 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 Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Ryba gotowana (100g) ³ 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 Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.10.24 Sobota Energia: 2406 kcal Białko: 90,5g Tłuszcze: 93,4g w tym nasycone: 38,5g Węglowodany: 329,7g Cukry proste: 45,7g Błonnik: 33,8g Sód: 5,5g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (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 Pasztet pieczony (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (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 Pasztet pieczony (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.10.24 Niedziela Energia: 2548 kcal Białko: 102,1g Tłuszcze: 108,9g w tym nasycone: 38,3g Węglowodany: 272,4g Cukry proste: 42,5g Błonnik: 34,8g Sód: 4,8g	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 marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Kasza jęczmienna (200g) ¹ Brokuł gotowany (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 Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (100g)
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 marchwiowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Kasza jęczmienna (200g) ¹ Brokuł gotowany (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 Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
28.10.24 Poniedziałek Energia: 2341 kcal Białko: 75,7g Tłuszcze: 94,6g w tym nasycone: 29,6g Węglowodany: 272,1g Cukry proste: 30,1g Błonnik: 25,5g Sód: 3,1g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Kapuśniak (300g) ^{1,2,7} Makaron z sosem mięsno-jarzynowym (160g) ^{1,7} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (160g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
29.10.24 Wtorek Energia: 2407 kcal Białko: 84,7g Tłuszcze: 101,9g w tym nasycone: 29,3g Węglowodany: 271,2g Cukry proste: 43,4g Błonnik: 26,7g Sód: 6,2g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ¹ Sznyce z cebulą (120g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
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 świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ¹ 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 Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.10.24 Środa Energia: 2442 kcal Białko: 106g Tłuszcze: 88,4g w tym nasycone: 33,4g Węglowodany: 284,5g Cukry proste: 38,7g Błonnik: 34,9g Sód: 4,4g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gołąbki (200g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta mięsno-jarzynowa (110g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
31.10.24 Czwartek Energia: 2473 kcal Białko: 107,4g Tłuszcze: 81,3g w tym nasycone: 22,8g Węglowodany: 310g Cukry proste: 39,5g Błonnik: 37g Sód: 3,6g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ³ Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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