

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.11.24 Piątek Energia: 2331 kcal Białko: 97,1g Tłuszcze: 91,5g w tym nasycone:33,1 g Węglowodany: 289,3g Cukry proste: 35,1g Błonnik: 26,5g Sód: 5,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} 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 Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona konserwowa (60g) Sałata (5g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) ^{2,7} 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 Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
02.11.24 Sobota Energia: 2282 kcal Białko: 71,8g Tłuszcze: 76,9g w tym nasycone: 34,6g Węglowodany: 340,6g Cukry proste: 71,6g Błonnik: 31,7g Sód: 4,3g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (5g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Parówka w sosie pomidorowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) Masło (10g) ² Dżem (50g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (5g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Parówka w sosie pomidorowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) Masło (10g) ² Dżem (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
03.11.24 Niedziela Energia: 2315 kcal Białko: 89,1g Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 29,7g Węglowodany: 311,8g Cukry proste: 37,9g Błonnik: 30,5g Sód: 3,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Sałata (10g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
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 (10g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
04.11.24 Poniedziałek Energia: 2473 kcal Białko: 89,8g Tłuszcze: 105,6g w tym nasycone: 39,2g Węglowodany: 309,4g Cukry proste: 43,3g Błonnik: 34,1g Sód: 3,4g	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 szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (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 wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt naturalny (150g) ^{1,2} Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
05.11.24 Wtorek Energia: 2382 kcal Białko: 80,4g Tłuszcze: 91,2g w tym nasycone: 41,9g Węglowodany: 317,8g Cukry proste: 61,3g Błonnik: 35,6g Sód: 5,6g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Kotlet mielony (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (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 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (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)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (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				
06.11.24 Środa Energia: 2284 kcal Białko: 98,1g Tłuszcze: 79,9g w tym nasycone: 31,5g Węglowodany: 296,8g Cukry proste: 46,2g Błonnik: 29,4g Sód: 5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Wątróbka duszona (100g) ¹ Ziemniaki (200g) Surówka z rzepy (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona konserwowa (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
07.11.24 Czwartek Energia: 2559 kcal Białko: 120,3g Tłuszcze: 90,3g w tym nasycone: 26,9g Węglowodany: 319,4g Cukry proste: 49,7g Błonnik: 28,5g Sód: 5,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} 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)	Kapuśniak (300g) ^{1,7} Kurczak pieczony (170g) 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 twarogowy (50g) ² 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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak gotowany (170g) 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 twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
08.11.24 Płatek Energia: 2371 kcal Białko: 98,5g Tłuszcze: 82,7g w tym nasycone: 26,8g Węglowodany: 334,4g Cukry proste: 38,4g Błonnik: 31,6g Sód: 4,8g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Burger rybny (100g) ^{1,2,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (200g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (200g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.11.24 Sobota Energia: 2307 kcal Białko: 89,2g Tłuszcze: 90,1g w tym nasycone: 30,9g Węglowodany: 360,5g Cukry proste: 41g Błonnik: 36,3g Sód: 4,5g	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} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,2,3} 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 Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwka (100g)
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} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,2,3} 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 Mortadela (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
10.11.24 Niedziela Energia: 2325 kcal Białko: 98,6g Tłuszcze: 82,3g w tym nasycone: 25,6g Węglowodany: 306,8g Cukry proste: 35g Błonnik: 30,8g Sód: 4,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Kasza jęczmienna na mleku (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ 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 Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Sałata (15g) 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 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