

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.10.24 Poniedziałek Energia: 2293 kcal Białko: 96,9g Tłuszcze: 85,8g w tym nasycone: 37,2g Węglowodany: 298,3g Cukry proste: 37g Błonnik: 31,9g Sód: 6,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} 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				
12.11.24 Wtorek Energia: 2367 kcal Białko: 78,2g Tłuszcze: w tym nasycone: 31,7g Węglowodany: 346,9g Cukry proste: 57,8g Błonnik: 34,1g Sód: 3,9g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (160g) ^{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 Serek krążek (35g) Masło (10g) ² Dżem (50g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
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 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka gotowana w sosie jarzynowym (160g) ^{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 Serek krążek (35g) Masło (10g) ² Ogórek (50g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.11.24 Środa Energia: 2352 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 96,3g w tym nasycone: 38g Węglowodany: 294,7g Cukry proste: 40,3g Błonnik: 32,3g Sód: 5,8g	Płatki jęczmieńne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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 jarzynowa (300g) ^{2,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (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)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmieńne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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 jarzynowa (300g) ^{2,7} 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 Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.11.24 Czwartek Energia: 2232 kcal Białko: 99,1g Tłuszcze: 79,5g w tym nasycone: 22,1g Węglowodany: 295,8g Cukry proste: 48,2g Błonnik: 30,8g Sód: 1,7g	Płatki owsiane 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)	Pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200) ³ 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)	Mus truskawkowy (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 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200) ³ 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				
15.11.24 Piątek Energia: 2203 kcal Białko: 85,4g Tłuszcze: 69,3g w tym nasycone: 24,8g Węglowodany: 327,9g Cukry proste: 59,5g Błonnik: 32,8g Sód: 4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} 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)	Barszcz ukraiński (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa gotowana (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} 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)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Pulpety rybne w sosie greckim (100g) ^{1,3,4,7} Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa gotowana (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) 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				
16.11.24 Sobota Energia: 2427 kcal Białko: 83,4g Tłuszcze: 98,4g w tym nasycone: 34,3g Węglowodany: 311,5g Cukry proste: 62,1g Błonnik: 32,2g Sód: 6,5g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (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) Buraczki 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (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) Buraczki 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 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.11.24 Niedziela Energia: 2299 kcal Białko: 87,6g Tłuszcze: 80g w tym nasycone: 27,4g Węglowodany: 310,9g Cukry proste: 39g Błonnik: 37,4g Sód: 5,7g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarózkowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarózkowy (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.11.24 Poniedziałek Energia: 2370 kcal Białko: 84,4g Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 27g Węglowodany: 321,1g Cukry proste: 45,4g Błonnik: 25,6g Sód: 3,6g	Płatki jęczmienne 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)	Kapuśniak (300g) ^{1,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne 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)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.11.24 Wtorek Energia: 2339 kcal Białko: 87,1g Tłuszcze: 80,6g w tym nasycone: 31,8g Węglowodany: 329g Cukry proste: 60,7g Błonnik: 32,4g Sód: 5,9g	Kasza manna na mleku (250) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Kotlet schabowy (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ^{1,7} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.11.24 Środa Energia: 2360 kcal Białko: 91,6g Tłuszcze: 93,4g w tym nasycone: 33,1g Węglowodany: 307,3g Cukry proste: 48g Błonnik: 35,1g Sód: 4.9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososiem i warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) ^{1,7} Ziemniaki (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)	Mus owocowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososiem i warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (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)	

Alergeny: /1/-gluten /2/-mleko i produkty pochodne /3/-jajka /4/-ryby /5/-orzechy /6/-soja /7/-seler

*Jadłospis może ulec modyfikacjom