

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>01.12.25</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2438 kcal</b> <b>Białko: 88,8g</b> <b>Tłuszcze: 89,7g w tym nasycone: 26,8g</b> <b>Węglowodany: 341,2g</b> <b>Cukry proste: 51,3g</b> <b>Błonnik: 35,5g</b> <b>Sód: 6g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiową (300g) <sup>1,2,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2,7</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Sałatka rybna (100g) <sup>4</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiową (300g) <sup>1,2,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>2,7</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek świeży (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>02.12.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2355 kcal</b> <b>Białko: 73,4g</b> <b>Tłuszcze: 88,9g w tym nasycone: 320,6g</b> <b>Węglowodany: 320,6g</b> <b>Cukry proste: 27,5g</b> <b>Błonnik: 26,4g</b> <b>Sód: 4,1g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Kapuśniak (300g) <sup>1,7</sup> Makaron z sosem mięsno-jarzynowym (160g) <sup>1,7</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (35g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Miód pszczeleli (30g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa toruńska (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Jarzynowa (300g) <sup>1,7</sup> Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (35g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>03.12.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2348 kcal</b> <b>Białko: 91,7g</b> <b>Tłuszcze: 88,5g w tym nasycone: 36,6g</b> <b>Węglowodany: 308,2g</b> <b>Cukry proste: 37,2g</b> <b>Błonnik: 31,5g</b> <b>Sód: 6,3g</b>	Płatki ryżowe (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) <sup>1,7</sup> Karkówka duszona w sosie (100g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) <sup>3</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) <sup>1,7</sup> Karkówka gotowana w sosie (100g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser topiony (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>04.12.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2385 kcal</b> <b>Białko: 93,8g</b> <b>Tłuszcze: 93g w tym nasycone: 25,7g</b> <b>Węglowodany: 302g</b> <b>Cukry proste: 35,6g</b> <b>Błonnik: 28,3g</b> <b>Sód: 4g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa (300g) <sup>2,7</sup> Bigos (200g) <sup>1</sup> Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Ogórek kiszony (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa (300g) <sup>2,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Ogórek świeży (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>05.12.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2440 kcal</b> <b>Białko: 121,9g</b> <b>Tłuszcze: 84,2g w tym nasycone: 28,6g</b> <b>Węglowodany: 307g</b> <b>Cukry proste: 33,4g</b> <b>Błonnik: 32g</b> <b>Sód: 4,5g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona świeża (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>06.12.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2201 kcal</b> <b>Białko: 88,5g</b> <b>Tłuszcze: 53,7g w tym nasycone: 26,1g</b> <b>Węglowodany: 373,5g</b> <b>Cukry proste: 78,4g</b> <b>Błonnik: 36,7g</b> <b>Sód: 3,8g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka (70g) <sup>1</sup> Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,7</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Kajzerka (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) <sup>1,2,7</sup> Ryba gotowana (100g) <sup>4</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>07.12.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2383 kcal</b> <b>Białko: 89,7g</b> <b>Tłuszcze: 99,7g w tym nasycone: 36g</b> <b>Węglowodany: 294,5g</b> <b>Cukry proste: 34,9g</b> <b>Błonnik: 29,1g</b> <b>Sód: 6g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka (50g) Masło (10g) Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>1</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ogonówka (50g) Masło (10g) Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>1</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>08.12.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2570</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 101,4g</b> <b>Tłuszcze:</b> <b>104,6g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>45,3g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>305,1g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>41g</b> <b>Błonnik: 36g</b> <b>Sód: 4,5g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarózkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz wieprzowy (150g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarózkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>09.12.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2363 kcal</b> <b>Białko: 89g</b> <b>Tłuszcze: 79,3g w tym nasycone: 30,4g</b> <b>Węglowodany: 331g</b> <b>Cukry proste: 52,4g</b> <b>Błonnik: 28,9g</b> <b>Sód: 2,6g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (150g) <sup>2</sup>
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>10.12.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2368</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 81,4g</b> <b>Tłuszcze: 96,9g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>33,6g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>303,4g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>43,5g</b> <b>Błonnik: 28,2g</b> <b>Sód: 4,6g</b>	Płatki jęczmieńne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona świeża (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2,7</sup> Kotlet mielony (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek świeży (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmieńne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona świeża (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) <sup>2,7</sup> Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (200g) <sup>2</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek świeży (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