

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.12.24 Środa Energia: 2313 kcal Białko: 94,6g Tłuszcze: 87,9g w tym nasycone: 21,7g Węglowodany: 299,2g Cukry proste: 33,5g Błonnik: 28,2g Sód: 3,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Gołąbki w sosie pomidorowym (200g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (90g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{2,7} Schab gotowany (200g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) 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				
12.12.24 Czwartek Energia: 2421 kcal Białko: 98,6g Tłuszcze: 85,3g w tym nasycone: 31,9g Węglowodany: 322,4g Cukry proste: 67,3g Błonnik: 32,7g Sód: 4,3g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona konserwowa (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Dżem (50g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) 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 Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{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 (35g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.12.24 Piątek Energia: 2425 kcal Białko: 92,2g Tłuszcze: 92,7g w tym nasycone: 25,1g Węglowodany: 327,5g Cukry proste: 40,3g Błonnik: 33g Sód: 2,8g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z pora i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Fasolka gotowana (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 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.12.24 Sobota Energia: 1326 kcal Białko: 87,6g Tłuszcze: 69,6g w tym nasycone: 28g Węglowodany: 397,8g Cukry proste: 71,1g Błonnik: 30,9g Sód: 5,3g	Kasza manna (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)	Zupa ryżowa (300g) ^{2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (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 Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna (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)	Zupa ryżowa (300g) ^{2,7} Pulpety wieprzowe, gotowane (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 Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.12.24 Niedziela Energia: 2319 kcal Białko: 96,9g Tłuszcze: 86,7g w tym nasycone: 34,7g Węglowodany: 308,8g Cukry proste: 37,9g Błonnik: 35,4g Sód: 5,06g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor(60g) Herbata z cytryną (250 g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała parzona (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor(60g) Herbata z cytryną (250 g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.12.24 Poniedziałek Energia: 2467 kcal Białko: 94,9g Tłuszcze: 97,9g w tym nasycone: 39,9g Węglowodany: 318,8g Cukry proste: 51,9g Błonnik: 33,4g Sód: 4,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Fasolka po bretońsku (400g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztetowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (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 konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ^{1,2} Jogurt naturalny (150g) ² Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztetowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.12.24 Wtorek Energia: 2480 kcal Białko: 91,9g Tłuszcze: 109,3g w tym nasycone: 26,2g Węglowodany: 294,1g Cukry proste: 33,2g Błonnik: 31,1g Sód: 5,3g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} Sznycle z cebulą (120g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) ³ 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)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ogonówka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,7} 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 Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.12.24 Środa Energia: 2306 kcal Białko: 91,4g Tłuszcze: 83,5g w tym nasycone: 39g Węglowodany: 306,3g Cukry proste: 40,9g Błonnik: 35,8g Sód: 5,8g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (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 pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (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				
19.12.24 Czwartek Energia: 2352 kcal Białko: 99,8g Tłuszcze: 85,3g w tym nasycone: 26,1g Węglowodany: 309,8g Cukry proste: 37,9g Błonnik: 32,2g Sód: 3,2g	Płatki owsiane 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 ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ³ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane 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 wiejska (300g) ^{1,2,3, 7} Gulasz z indyka (250g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (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 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.12.24 Piątek Energia: 2273 kcal Białko: 92,1g Tłuszcze: 79,8g w tym nasycone: 23,1g Węglowodany: 320,5g Cukry proste: 32,4g Błonnik: 30,2g Sód: 4,9g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (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 Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu i suszonych pomidorów (75g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ³ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ² Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Pomidor (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