DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.12.24 Sobota **Energia: 2392 kcal** **Białko: 89,5g** **Tłuszcze: 95,2g w tym nasycone: 39,6g** **Węglowodany: 309,3g** **Cukry proste: 41,2g** **Błonnik: 29,5g** **Sód: 6,2g**	Kasza manna na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Polędwica sopocka (50g) Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Ssłata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa (300g)1,2,7 Parówka w sosie koperkowym (100g)1,2 Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Paprykarz (100g) Masło (10g)2 Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g)2
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Polędwica sopocka (50g) Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Ssłata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa (300g)1,2,7 Parówka w sosie koperkowym (100g)1,2 Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi 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 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.12.24 Niedziela **Energia: 2390 kcal** **Białko: 91g** **Tłuszcze: 96,1g w tym nasycone: 33,1g** **Węglowodany: 307,4g** **Cukry proste: 44,3g** **Błonnik: 34,4g** **Sód: 3,8g**	Płatki owsiane na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g)2 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g)1,7 Pieczeń rzymska (100g)1,3 Kasza jęczmienna (200g)1 Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Ser topiony (50g)2 Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynki (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g)2 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g)1,7 Pieczeń rzymska (100g)1,3 Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (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				
23.12.24 Poniedziałek **Energia: 2246 kcal** **Białko: 85,8g** **Tłuszcze: 73,7g w tym nasycone: 25,9g** **Węglowodany: 316,7g** **Cukry proste: 38,2g** **Błonnik: 29,7g** **Sód: 3,9g**	Płatki ryżowe na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Kiełbasa gruba, szynkowa (50g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g)1,2,7 Makaron w sosie mięsno-jarzynowym (160g)1,7 Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Pasztetowa (70g) Masło (10g)2 Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150)2
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Kiełbasa gruba, szynkowa (50g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g)1,2,7 Makaron z twarogiem (300g)1,2 Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Pasztetowa (70g) Masło (10g)2 Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.12.24 Wtorek **Energia: 2235 kcal** **Białko: 91,4g** **Tłuszcze: 75,4g w tym nasycone: 25,7g** **Węglowodany: 311,3g** **Cukry proste: 63,5g** **Błonnik: 36,4g** **Sód: 3,9g**	Płatki owsiane na mleku (250g)[1,2] Chleb mieszany pytlowy (50g)[1] Chleb razowy (30g)[1] Serek krążek (35g)[2] Masło (10g)[2] Dżem (50g) Mandarynka (100g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik na oleju (300g)[1,2] Ryba smażona (100g)[1,3,4] Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Śledź (100g)[4] Ryba smażona (50g)[1,3,4] Ryba w galarecie (50g)[4] Kutia (50g) Makowiec (50g) Chleb mieszany pytlowy (50g)[1] Chleb razowy (30g) Kisiel (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g)[1,2] Chleb mieszany pytlowy (50g)[1] Chleb razowy (30g)[1] Serek krążek (35g)[2] Masło (10g)[2] Dżem (50g) Mandarynka (100g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik na oleju (300g)[1,2] Ryba gotowana (100g)[1,3,4] Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Śledź (100g)[4] Ryba smażona (50g)[1,3,4] Ryba w galarecie (50g)[4] Kutia (50g) Makowiec (50g) Chleb mieszany pytlowy (50g)[1] Chleb razowy (30g) Kisiel (250g)g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
25.12.24 Środa **Energia: 2441 kcal** **Białko: 129,2g** **Tłuszcze: 83,1g w tym nasycone: 27,5g** **Węglowodany: 301,5g** **Cukry proste: 33,4g** **Błonnik: 29,8,g** **Sód: 6,5g**	Płatki jęczmienne na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Szynka konserwowa (50g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g)1,2,3,7 Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (170g) Marchew oprószana (200g)1,2 Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Kiełbasa śląska (70g) Masło (10g)2 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ciasto (200g)1,2,3
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Szynka konserwowa (50g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g)1,2,3,7 Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (170g) Marchew oprószana (200g)1,2 Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Kiełbasa śląska (70g) Masło (10g)2 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.12.24 Czwartek **Energia: 2261 kcal** **Białko: 91,8g** **Tłuszcze: 69,7g w tym nasycone: 31g** **Węglowodany: 331,8g** **Cukry proste: 49,2g** **Błonnik: 37,1g** **Sód: 6,7g**	Płatki ryżowe na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (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 Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g)2 Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Parówka drobiowa (60g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ciasto (200g)1,2,3
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (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 Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g)2 Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Parówka drobiowa (60g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.12.24 Piątek **Energia: 2428 kcal** **Białko: 80,9g** **Tłuszcze: 67,1g w tym nasycone: 89,4g** **Węglowodany: 365,9g** **Cukry proste: 64,2g** **Błonnik: 29,2g** **Sód: 4,2g**	Kasza manna na mleku (250g)[1,2] Chleb mieszany pytlowy (25g)[1] Grahamka (70g)[1] Jajko gotowane (60g)[3] Masło (10g)[2] Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g)[1,2,7] Makaron z twarogiem (300g)[1,2] Kompot (250g) Makaron z twarogiem	Ryż na mleku (250g)[2] Chleb mieszany pytlowy (50g)[1] Chleb razowy (30g)[1] Ser żółty (50g)[2] Masło (10g)[2] Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g)[1,2] Kajzerka (50g)[1] Chleb razowy (30g)[1] Jajko gotowane (60g)[3] Masło (10g)[2] Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g)[1,2,7] Makaron z twarogiem (300g)[1,2] Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g)[2] Chleb mieszany pytlowy (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				
28.12.24 Sobota **Energia: 2284 kcal** **Białko: 90,5g** **Tłuszcze: 79,3g** **w tym nasycone: 17,2g** **Węglowodany: 363,8g** **Cukry proste: 44,6g** **Błonnik: 28,3g** **Sód: 5g**	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 ryżowa (300g)2,7 Pulpety wieprzowe, gotowane (100g)1,3 Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (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)	Jabłko (200g)
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 ryżowa (300g)2,7 Pulpety wieprzowe, gotowane (100g)1,3 Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (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				
29.12.24 Niedziela **Energia: 2587 kcal** **Białko: 97,2g** **Tłuszcze: 114,6g** **w tym nasycone: 49,3g** **Węglowodany: 303,4g** **Cukry proste: 39g** **Błonnik: 38,1g** **Sód: 6,3g**	Płatki owsiane Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Mortadela (50g) Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g)1,2,7 Gulasz z indyka (250g)1,7 Kasza jęczmienna (200g) Kalafior z masłem (200g)2 Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Serek twarożkowy (50g)2 Masło (10g)2 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Mortadela (50g) Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g)1,2,7 Gulasz z indyka (250g)1,7 Ziemniaki (200g) Kalafior z masłem (200g)2 Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Serek twarożkowy (50g)2 Masło (10g)2 Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.12.24 Poniedziałek **Energia: 2191 kcal** **Białko: 80,5g** **Tłuszcze: 60,1g w tym nasycone: 26,1g** **Węglowodany: 335,4g** **Cukry proste: 52,4g** **Błonnik: 25,9g** **Sód: 3,1g**	Kasza manna na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Polędwica sopocka (50g) Masło (10g)2 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g)1,2,7 Knedle z jabłkiem (400g)1,2 Gruszka (150g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Pasztet pieczony (60g) Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g)2
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Polędwica sopocka (50g) Masło (10g)2 Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g)1,2,7 Knedle z jabłkiem (400g)1,2 Gruszka (150g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Pasztet pieczony(60g) Masło (10g)2 Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
31.12.24 Wtorek **Energia: 2209 kcal** **Białko: 90g** **Tłuszcze: 69,6g w tym nasycone: 23,6g** **Węglowodany: 319,7g** **Cukry proste: 53,7g** **Błonnik: 28,2g** **Sód: 3,9g**	Płatki jęczmienne na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g)1,7 Kotlet schabowy (100g)1,3 Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g)2 Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Pasta mięsno-jarzynowa (110g)7 Masło (10g)2 Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g)1,2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g)2 Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g)1,7 Schab gotowany (100g)1,3 Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g)2 Chleb mieszany pytlowy (50g)1 Chleb razowy (30g)1 Pasta mięsno-jarzynowa (110g)7 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