

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
01.01.25 Środa Energia: 2472 kcal Białko: 88,8g Tłuszcze: 97,9g w tym nasycone: 27,4g Węglowodany: 323,6g Cukry proste: 49,7g Błonnik: 34,9g Sód: 5,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Surówka z marchwi i jabłka (200g) ¹ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{1,7} Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ¹ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
02.01.25 Czwartek Energia: 2363 kcal Białko: 102,5g Tłuszcze: 87,9g w tym nasycone: 34,9g Węglowodany: 302,6g Cukry proste: 50,9g Błonnik: 34g Sód: 5,2g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (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 Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,2,7} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ 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				
03.01.25 Piątek Energia: 2324 kcal Białko: 94,8g Tłuszcze: 77,5g w tym nasycone: 28,3g Węglowodany: 338g Cukry proste: 52,9g Błonnik: 30,7g Sód: 5,4g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) ^{1,7} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) ³ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogiem i szczypiorkiem (60g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,2,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogiem i śmietaną (60g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
04.01.25 Sobota Energia: 2385 kcal Białko: 83g Tłuszcze: w tym nasycone: 30,1g Węglowodany: 331,1g Cukry proste: 29g Błonnik: 33,2g Sód: 5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynk konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Fasolka gotowana (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynk konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ryżowa (300g) ^{1,7} Parówka w sosie koperkowym (100g) ^{1,2} Ziemniaki (200g) Fasolka gotowana (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
05.01.25 Niedziela Energia: 2318 kcal Białko: 93,5g Tłuszcze: 70,6g w tym nasycone: 33,4g Węglowodany: 343,2g Cukry proste: 44g Błonnik: 36,5g Sód: 4,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (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) ^{2,7} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Miód (30g) Kawa zbożowa (250g)	Serek homogenizowany (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) ² Pomidor (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) ^{2,7} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ² Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
06.01.25 Poniedziałek Energia: 2374 kcal Białko: 100,2g Tłuszcze: 97,2g w tym nasycone: 32,6g Węglowodany: 281,5g Cukry proste: 37,8g Błonnik: 33,2g Sód: 4,9g	Płatki owsiane 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)	Rosół z makaronem (300g) ¹ Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane 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)	Rosół z makaronem (300g) ¹ Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku 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				
07.01.25 Wtorek Energia: 2373 kcal Białko: 79,6g Tłuszcze: 92,4g w tym nasycone: 35,4g Węglowodany: 321,3g Cukry proste: 49,1g Błonnik: 33,3g Sód: 5,2g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szyunka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szyunka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Krupnik (300g) ^{1,7} Karkówka gotowana w sosie jarzynowym (100g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ¹ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (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				
08.01.25 Środa Energia: 2429 kcal Białko: 89,5g Tłuszcze: 100,2g w tym nasycone: 33,4g Węglowodany: 304,4g Cukry proste: 37,8g Błonnik: 35,5g Sód: 4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,7} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (100g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Pomidor (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)	Kasza jaglana na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z łososia z warzywami (100g) ^{2,3,4} Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
09.01.25 Czwartek Energia: 2349 kcal Białko: 117,8g Tłuszcze: 70,7g w tym nasycone: 24g Węglowodany: 315,4g Cukry proste: 55,5g Błonnik: 29,3g Sód: 4,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,2,7} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,2} Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy, ziarnisty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica miodowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (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 pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy, ziarnisty (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
10.01.25 Piątek Energia: 2379 kcal Białko: 99,1g Tłuszcze: 82,2g w tym nasycone: 29,9g Węglowodany: 329,7g Cukry proste: 3,7g Błonnik: 31,4g Sód: 3,3g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Pasta z jaj (100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) ^{1,7} Ryba smażona (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ³ 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)	Kefir (250g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj(100g) ^{2,3} Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,7} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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