

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>11.01.25</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2231</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 95,5g</b> <b>Tłuszcze: 81,9g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>23,5g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>340,3g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>37,6g</b> <b>Błonnik: 26,7g</b> <b>Sód: 3g</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> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (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> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pieczarkowa z kaszą (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paszтетowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>12.01.25</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2445 kcal</b> <b>Białko: 88g</b> <b>Tłuszcze: 94g w tym nasycone: 32,1g</b> <b>Węglowodany: 329,3g</b> <b>Cukry proste: 37,4g</b> <b>Błonnik: 31,4g</b> <b>Sód: 4,8g</b>	Płatki jęczmienne 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> Ogórek (50g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (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)	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> Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (50g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Pieczeń rzymska (100g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (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>13.01.25</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2424 kcal</b> <b>Białko: 88,3g</b> <b>Tłuszcze: 104,6g</b> <b>w tym nasycone: 42,2g</b> <b>Węglowodany: 301g</b> <b>Cukry proste: 49,2g</b> <b>Błonnik: 35,3g</b> <b>Sód: 5,3g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szyńka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Fasolka po bretońsku (300g) <sup>1</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (150g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szyńka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) <sup>2</sup> Jogurt naturalny (150g) <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> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>14.01.25</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2550</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 83,5g</b> <b>Tłuszcze:</b> <b>107,8g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>32,2g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>328,1g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>68,8g</b> <b>Błonnik: 37,4g</b> <b>Sód: 5,3g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>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 jarzynowa (300g) <sup>1,7</sup> Sznycle z cebulą (120g) <sup>1,3</sup> Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszanej (200g) Kompot (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>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> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
<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 konserwowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) <sup>1,7</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> Pasta mięsno-jarzynowa (110g) <sup>7</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>15.01.25</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2354 kcal</b> <b>Białko: 95,1g</b> <b>Tłuszcze: 79,5g w tym nasycone: 23,5g</b> <b>Węglowodany: 321,1g</b> <b>Cukry proste: 46,8g</b> <b>Błonnik: 30,5g</b> <b>Sód: 3g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Gołąbki w sosie pomidorowym (160g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (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 krążek (35g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Dżem (30g) Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g) <sup>2</sup>
<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 gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (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 krążek (35g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>16.01.25</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2364</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 103,6g</b> <b>Tłuszcze: 76,5g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>25,2g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>325,4g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>53,6g</b> <b>Błonnik: 35,3g</b> <b>Sód: 3,3g</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) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz z indyka (250g) <sup>1,7</sup> Kasza jęczmienna (200g) <sup>1</sup> Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż 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)	Budyń (200g) <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) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Gulasz z indyka (250g) <sup>1,7</sup> Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż 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>17.01.25</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2271 kcal</b> <b>Białko: 85,2g</b> <b>Tłuszcze: 68,1g w tym nasycone: 31,1g</b> <b>Węglowodany: 356,4g</b> <b>Cukry proste: 63,2g</b> <b>Błonnik: 36,9g</b> <b>Sód: 6,2g</b>	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (25g) <sup>1</sup> Grahamka (70g) <sup>1</sup> Pasta z jaj (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,4,7</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> Serek Hochland (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (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 jaj (100g) <sup>2,3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) <sup>1,2,7</sup> Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,4,7</sup> Ziemniaki (200g) Fasolka szparagowa 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> Serek Hochland (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>18.01.25</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2324</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 83,1g</b> <b>Tłuszcze: 94,3g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>34,3g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>298,5g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>39,6g</b> <b>Błonnik: 26,5g</b> <b>Sód: 5,3g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (10g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</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> Paprykarz (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kefir (200g) <sup>2</sup>
<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 wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Sałata (10g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Parówka w sosie koperkowym (100g) <sup>1,2</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 topiony (100g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>19.01.25</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2195</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 83g</b> <b>Tłuszcze: 62,9g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>30,2g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>341,1g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>65,1g</b> <b>Błonnik: 41,7g</b> <b>Sód: 6,1g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>1</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>1,7</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 twarogowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
<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> Mortadela (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Rosół z makaronem (300g) <sup>1</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) <sup>1,7</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 twarogowy (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>20.01.25</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2446 kcal</b> <b>Białko: 97,7g</b> <b>Tłuszcze: 87,2g w tym nasycone: 34,1g</b> <b>Węglowodany: 323,6g</b> <b>Cukry proste: 36,2g</b> <b>Błonnik: 29,4g</b> <b>Sód: 3,2g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa szczawiowa (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron z sosem mięsno-jarzynowym (160g) <sup>1,7</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<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> Kiełbasa gruba, szynkowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup> Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup> Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> 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