

| DATA   | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA              |
|--|--|---|---|------------------------|
| <b>Dieta ogólna</b>  |  |   |   |                        |
| <b>01.02.25</b><br><b>Sobota</b><br><br><b>Energia: 2382</b><br><b>kcal</b><br><b>Białko: 91,1g</b><br><b>Tłuszcze: 74,7g</b><br><b>w tym</b><br><b>nasycone:</b><br><b>26,8g</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>349,4g</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>43g</b><br><b>Błonnik: 29g</b><br><b>Sód: 4,9g</b> | Płatki<br>jęczmienne na<br>mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Filet wędzony z<br>indyka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250g) | Rosół z<br>makaronem<br>(300g) <sup>1,7</sup><br>Parówka w<br>sosie<br>koperkowym<br>(100g) <sup>1,2</sup><br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Buraczki (200g)<br>Kompot (250g) | Ryż na mleku<br>(250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Jajko (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka<br>czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) | Sok warzywny<br>(250g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>  |  |   |   |                        |
|  | Płatki<br>jęczmienne na<br>mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Filet wędzony z<br>indyka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250g) | Rosół z<br>makaronem<br>(300g) <sup>1,7</sup><br>Parówka w<br>sosie<br>koperkowym<br>(100g) <sup>1,2</sup><br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Buraczki (200g)<br>Kompot (250g) | Ryż na mleku<br>(250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Jajko (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka<br>czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) |                        |

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA                               |
|---|--|---|---|---|
| <b>Dieta ogólna</b>   |  |   |   |   |
| <b>02.02.25</b><br><b>Niedziela</b><br><br><b>Energia: 2368</b><br><b>kcal</b><br><b>Białko: 97,4g</b><br><b>Tłuszcze: 90,2g</b><br><b>w tym</b><br><b>nasycone:</b><br><b>32,7g</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>305g</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>39,4g</b><br><b>Błonnik: 31,4g</b><br><b>Sód: 5,2g</b> | Płatki owsiane<br>na mleku<br>(250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Połudwica<br>sopocka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250 g) | Zupa<br>marchwiowa<br>(300g) <sup>1,2</sup><br>Pieczeń<br>rzymska<br>(100g) <sup>1,2,7</sup><br>Kasza<br>jęczmienna<br>(200g) <sup>1</sup><br>Brokuł<br>gotowany<br>(200g)<br>Kompot (250g) | Makaron na<br>mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Ser topiony<br>(50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) | Jogurt naturalny<br>(150g) <sup>2</sup> |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |   |   |   |
|   | Płatki owsiane<br>na mleku<br>(250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Połudwica<br>sopocka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250 g) | Zupa<br>marchwiowa<br>(300g) <sup>1,2</sup><br>Pieczeń<br>rzymska<br>(100g) <sup>1,2,7</sup><br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Brokuł<br>gotowany<br>(200g)<br>Kompot (250g)                        | Makaron na<br>mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Ser topiony<br>(50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) |   |

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA         |
|---|--|---|---|-------------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |  |   |   |                   |
| <b>03.02.24</b><br><b>Poniedziałek</b><br><br><b>Energia: 2496 kcal</b><br><b>Białko: 90,3g</b><br><b>Tłuszcze: 108,5g</b><br><b>w tym nasycone: 30,7g</b><br><b>Węglowodany: 306,9g</b><br><b>Cukry proste: 33,4g</b><br><b>Błonnik: 33,2g</b><br><b>Sód: 5,4g</b> | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka wieprzowa, gotowana (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa ogórkowa (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Fasolka po bretońsku (400g) <sup>1</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Kompot (250g)     | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Parówka wieprzowa (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) | Mandarynka (100g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |   |   |                   |
|   | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka wieprzowa, gotowana (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa jarzynowa (300g) <sup>2,7</sup><br>Zapiekana z ryżem i jabłkiem (300g) <sup>1,2</sup><br>Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup><br>Kompot (250g) | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Parówka wieprzowa (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) |                   |

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA          |
|---|--|---|---|--------------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |  |   |   |                    |
| <b>04.02.25</b><br><b>Wtorek</b><br><br><b>Energia: 2440 kcal</b><br><b>Białko: 83,8g</b><br><b>Tłuszcze: 100,7g</b><br><b>w tym nasycone: 38,8g</b><br><b>Węglowodany: 311,4g</b><br><b>Cukry proste: 51,1g</b><br><b>Błonnik: 35,6g</b><br><b>Sód: 4,2g</b> | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta z łososia z warzywami (90g) <sup>2,3</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Karkówka duszona (100g) <sup>1,7</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z kapusty pekińskiej (200g) <sup>3</sup><br>Kompot (250g) | Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasztetowa (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) | Mus owocowy (200g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |   |   |                    |
|   | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasta z łososia z warzywami (90g) <sup>2,3</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa koperkowa (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Karkówka gotowana (100g) <sup>1,7</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Surówka z marchwi i jabłka (200g) <sup>2</sup><br>Kompot (250g)  | Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Pasztetowa (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) |                    |

| DATA  | ŚNIADANIE   | OBIAD  | KOLACJA  | PRZEKĄSKA    |
|---|---|--|--|--------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |   |  |  |              |
| <b>05.02.25</b><br><b>Środa</b><br><br><b>Energia: 2187 kcal</b><br><b>Białko: 78,4g</b><br><b>Tłuszcze: 68,3g w tym nasycone: 21g</b><br><b>Węglowodany: 328,1g</b><br><b>Cukry proste: 54,4g</b><br><b>Błonnik: 32,5g</b><br><b>Sód: 2,5g</b> | Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka konserwowa (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup><br>Gołąbki w sosie pomidorowym (100g) <sup>1,7</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Kompot (250g)                           | Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek krążek (35g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Miód (30g)<br>Kawa zbożowa (250g)   | Banan (200g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |   |  |  |              |
|   | Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Szynka konserwowa (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa wiejska (300g) <sup>1,2,3,7</sup><br>Gałka wieprzowa, gotowana (100g) <sup>1,3</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Buraczki gotowane (200g)<br>Kompot (250g) | Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek krążek (35g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) |              |

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA     |
|---|--|---|---|---------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |  |   |   |               |
| <b>06.02.24</b><br><b>Czwartek</b><br><br><b>Energia: 2434 kcal</b><br><b>Białko: 122,5g</b><br><b>Tłuszcze: 77,8g w tym nasycone: 26,7g</b><br><b>Węglowodany: 315,9g</b><br><b>Cukry proste: 49,2g</b><br><b>Błonnik: 28,3g</b><br><b>Sód: 4g</b> | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ogonówka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Kurczak pieczony (170g)<br>Ryż biały (200g)<br>Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup><br>Kompot (250g) | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek Hochland (50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) | Kisiel (200g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |   |   |               |
|   | Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ogonówka (50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa kalafiorowa (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Kurczak gotowany (170g)<br>Ryż biały (200g)<br>Marchew oprószana (200g) <sup>1,2</sup><br>Kompot (250g) | Kasza jaglana na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Serek Hochland (50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) |               |

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA     |
|---|--|---|---|---------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |  |   |   |               |
| <b>07.02.25</b><br><b>Piątek</b><br><br><b>Energia: 2396 kcal</b><br><b>Białko: 100,5g</b><br><b>Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 32,9g</b><br><b>Węglowodany: 329,8g</b><br><b>Cukry proste: 45g</b><br><b>Błonnik: 37,7g</b><br><b>Sód: 3,6g</b> | Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Jajecznica (100g) <sup>2,3</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa grochowa (250g) <sup>1,7</sup><br>Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,7</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup><br>Kompot (250g)  | Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ser żółty (50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) | Jabłko (200g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |   |   |               |
|   | Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Jajecznica (100g) <sup>2,3</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa jarzynowa (250g) <sup>2,7</sup><br>Pulpety rybne w sosie greckim (100g) <sup>1,3,4,7</sup><br>Ziemniaki (200g)<br>Fasolka szparagowa z masłem (200g) <sup>2</sup><br>Kompot (250g) | Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Ser żółty (50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka czerwona (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) |               |

| DATA   | ŚNIADANIE  | OBIAD   | KOLACJA  | PRZEKĄSKA                                      |
|--|--|---|--|--|
| <b>Dieta ogólna</b>  |  |   |  |  |
| <b>08.02.25</b><br><b>Sobota</b><br><br><b>Energia: 2200</b><br><b>kcal</b><br><b>Białko: 93,8g</b><br><b>Tłuszcze: 72,9g</b><br><b>w tym</b><br><b>nasycone:</b><br><b>31,5g</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>307,4g</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>41,7g</b><br><b>Błonnik: 31,1g</b><br><b>Sód: 5,5g</b> | Płatki owsiane<br>na mleku<br>(250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa gruba,<br>szynkowa (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250 g) | Zupa<br>pieczarkowa z<br>kaszą (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Schab<br>gotowany<br>(100g)<br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Surówka z<br>marchwi i jabłka<br>(200g) <sup>2</sup><br>Kompot (250g) | Ryż na mleku<br>(250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Serek<br>twarożkowy<br>(50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) | Serek<br>homogenizowany<br>(250g) <sup>2</sup> |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>  |  |   |  |  |
|  | Płatki owsiane<br>na mleku<br>(250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa gruba,<br>szynkowa (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250 g) | Zupa<br>pieczarkowa z<br>kaszą (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Schab<br>gotowany<br>(100g)<br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Surówka z<br>marchwi i jabłka<br>(200g) <sup>2</sup><br>Kompot (250g) | Ryż na mleku<br>(250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Serek<br>twarożkowy<br>(50g) <sup>2</sup><br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) |  |

| DATA  | ŚNIADANIE   | OBIAD   | KOLACJA   | PRZEKĄSKA      |
|---|---|---|---|----------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |   |   |   |                |
| <b>09.02.25</b><br><b>Niedziela</b><br><br><b>Energia: 2236</b><br><b>kcal</b><br><b>Białko: 92,5g</b><br><b>Tłuszcze: 79,7g</b><br><b>w tym</b><br><b>nasycone:</b><br><b>25,2g</b><br><b>Węglowodany:</b><br><b>300,6g</b><br><b>Cukry proste:</b><br><b>31,7g</b><br><b>Błonnik: 35,3g</b><br><b>Sód: 5g</b> | Płatki<br>jęczmienne na<br>mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Szynka wiejska<br>(50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka<br>czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250 g) | Zupa selerowa<br>(300g) <sup>1,2,7</sup><br>Gulasz z indyka<br>(250g) <sup>1,7</sup><br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Jarzyny<br>gotowane<br>(200g)<br>Kompot (250g) | Kasza jaglana<br>na mleku<br>(250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Parówka<br>drobiowa (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (200g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) | Gruszka (150g) |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |   |   |   |                |
|   | Płatki<br>jęczmienne na<br>mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Szynka wiejska<br>(50g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Papryka<br>czerwona (60g)<br>Sałata (5g)<br>Herbata z<br>cytryną (250 g) | Zupa selerowa<br>(300g) <sup>1,2,7</sup><br>Gulasz z indyka<br>(250g) <sup>1,7</sup><br>Ziemniaki<br>(200g)<br>Jarzyny<br>gotowane<br>(200g)<br>Kompot (250g) | Kasza jaglana<br>na mleku<br>(250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany<br>pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy<br>(30g) <sup>1</sup><br>Parówka<br>drobiowa (60g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Pomidor (200g)<br>Kawa zbożowa<br>(250g) |                |

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD  | KOLACJA   | PRZEKĄSKA                 |
|---|--|--|---|---------------------------|
| <b>Dieta ogólna</b>   |  |  |   |                           |
| <b>10.02.25</b><br><b>Poniedziałek</b><br><br><b>Energia: 2374 kcal</b><br><b>Białko: 85,6g</b><br><b>Tłuszcze: 78,4g w tym nasycone: 35,7g</b><br><b>Węglowodany: 336,g</b><br><b>Cukry proste: 56,1g</b><br><b>Błonnik: 27,5g</b><br><b>Sód: 3,7g</b> | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa biała, parzona (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Sałata (15g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa szczawiowa (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup><br>Jabłko (200g)<br>Kompot (250g)   | Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Paprykarz (100g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek kiszony (60g)<br>Kawa zbożowa (250g) | Kefir (250g) <sup>2</sup> |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>   |  |  |   |                           |
|   | Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Kiełbasa biała, parzona (70g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Sałata (15g)<br>Herbata z cytryną (250 g) | Zupa ziemniaczana (300g) <sup>1,2,7</sup><br>Makaron z twarogiem (300g) <sup>1,2</sup><br>Jabłko (200g)<br>Kompot (250g) | Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup><br>Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup><br>Chleb razowy (30g) <sup>1</sup><br>Paprykarz (100g)<br>Masło (10g) <sup>2</sup><br>Ogórek (60g)<br>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