

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.12.23 Poniedziałek Energia: 2491 kcal Białko: 88,2g Tłuszcze: 98,7g w tym nasycone: 34,3g Węglowodany: 329,1g Cukry proste: 43,2g Błonnik: 37,2g Sód: 4,8g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) Fasolka po bretońsku (400g) Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska wieprzowa (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (400g) Jogurt naturalny (150g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.12.23 Wtorek Energia: 2330 kcal Białko: 82g Tłuszcze: 93,7 w tym nasycone: 39,8g Węglowodany: 312,8g Cukry proste: 46,5g Błonnik: 38,2g Sód: 6,9g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka, Luncheon (50g) Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) Kotlet mielony (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 Parówka drobiowa (60g) Masło roślinne (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka, Luncheon (50g) Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (300g) Gałka gotowana(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 Parówka drobiowa (60g) Masło roślinne (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.12.23 Środa Energia: 2379 kcal Białko: 87,5g Tłuszcze: 95g w tym nasycone: 41,9g Węglowodany: 309g Cukry proste: 51,7g Błonnik: 32,5g Sód: 5,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Bigos (400g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa gotowana (50g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Gulasz wieprzowy z łopatki (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.12.23 Czwartek Energia: 2627 kcal Białko: 123,3g Tłuszcze: 99,2g w tym nasycone: 31,3g Węglowodany: 318g Cukry proste: 55,3g Błonnik: 30,1g Sód: 4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa szczawiowa (300g) Kurczak pieczony (170g) Ryż na sypko (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Kurczak gotowany (170g) Ryż na sypko (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.12.23 Piątek Energia: 2325 kcal Białko: 99g Tłuszcze: 75g w tym nasycone: 27,2g Węglowodany: 327,5g Cukry proste: 43,5g Błonnik: 35,1g Sód: 5,3g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) Burger rybny (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z czerwonej kapusty (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło roślinne (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ³ Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Jarzyny z wody (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony(50g) Masło roślinne (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.12.23 Sobota Energia: 2319 kcal Białko: 93,7g Tłuszcze: 84,5g w tym nasycone: 28,3g Węglowodany: 367g Cukry proste: 68g Błonnik: 33,6g Sód: 5,9g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska wieprzowa (70g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiową (300g) Pulpety z mięsa wieprzowego (100g) ³ Ziemniaki (200g) Buraczki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska wieprzowa (70g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa marchwiową (300g) Pulpety z mięsa wieprzowego (100g) ³ Ziemniaki (200g) Buraczki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.12.23 Niedziela Energia: 2582 kcal Białko: 94,5g Tłuszcze: 107,1g w tym nasycone: 47,2g Węglowodany: 316,9g Cukry proste: 63,4g Błonnik: 35,1g Sód: 5,25g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) Gulasz wieprzowy z łopatki (100g) Kasza jęczmienna (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Dżem (30g) Masło roślinne (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa kalafiorowa (300g) Gulasz wieprzowy z łopatki (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Ogórek Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.12.23 Poniedziałek Energia: 2418 kcal Białko: 94,3g Tłuszcze: 84,2g w tym nasycone: 33,3g Węglowodany: 324,7g Cukry proste: 35,7g Błonnik: 29,8g Sód: 3,6g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ² Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Sos mięsno-jarzynowy makaronem (400g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa drobiowa (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko (60g) ² Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Kopytka z masłem (400g) Jabłko (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa drobiowa (50g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.12.23 Wtorek Energia: 2352 kcal Białko: 105,7g Tłuszcze: 74,4g w tym nasycone: 31,4g Węglowodany: 341,7g Cukry proste: 50,7g Błonnik: 35,4g Sód: 3,7	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz ukraiński (300g) Kotlet schabowy (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kalafior z wody (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czysty z ziemniakami (300g) Kurczak gotowany (170g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchewką i jabłkiem (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło roślinne (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.12.23 Środa Energia: 2512 kcal Białko: 91,3g Tłuszcze: 101,4g w tym nasycone: 41,1g Węglowodany: 318,1g Cukry proste: 48,4g Błonnik: 31g Sód: 2,1g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała parzona (70g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) Wątróbka duszona w sosie (100g) Kasza jęczmienna (200g) Surówka z rzepy (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała parzona (70g) Masło roślinne (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa pomidorowa z ryżem (300g) Gałka gotowana(100g) Ziemniaki (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Masło roślinne (10g) ² Ogórek kiszony (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