

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.12.23 Czwartek Energia: 2609 kcal Białko: 83,4g Tłuszcze: 115,3g w tym nasycone: 47,8g Węglowodany: 324,9g Cukry proste: 57,6g Błonnik: 34,6g Sód: 4,29g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) Sznycle z cebulą (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) Gulasz wieprzowy (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
22.12.23 Piątek Energia: 2543 kcal Białko: 93,8g Tłuszcze: 89,3g w tym nasycone: 37,9g Węglowodany: 351,9g Cukry proste: 65,8g Błonnik: 32,7g Sód: 1,8g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa grochowa (300g) Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Budyń (200g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ziemniaczana (300g) Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
23.12.23 Sobota Energia: 2380 kcal Białko: 79,4g Tłuszcze: 98,5g w tym nasycone: 42,6g Węglowodany: 310,4g Cukry proste: 61,7g Błonnik: 33,2g Sód: 5,3g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ^{1,2} Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Parówka w sosie koperkowym (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (70g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ^{1,2} Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Parówka w sosie koperkowym (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (70g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
24.12.23 Niedziela Energia: 2243 kcal Białko: 101g Tłuszcze: 63,8g w tym nasycone: 21,2g Węglowodany: 324,2g Cukry proste: 61,8g Błonnik: 39,8g Sód: -	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Dżem (30g) Mandarynka (100g) Masło (10g) ^{1,2} Herbata z cytryną (250g)	Krupnik na oleju (300g) Ryba smażona (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Śledź (100g) ⁴ Ryba smażona (50g) ⁴ Ryba w galarecie (50g) ⁴ Kutia (50g) Makowiec (50g) Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) Kisiel (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Dżem (30g) Mandarynka (100g) Masło (10g) ^{1,2} Herbata z cytryną (250g)	Krupnik na oleju (300g) Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Śledź (100g) ⁴ Ryba smażona (50g) ⁴ Ryba w galarecie (50g) ⁴ Gałka rybna (50g) ⁴ Kutia (50g) Makowiec (50g) Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
25.12.23 Poniedziałek Energia: 2487 kcal Białko: 123,7g Tłuszcze: 87,4g w tym nasycone: 30,3g Węglowodany: 314,6g Cukry proste: 48,6g Błonnik: 34,2g Sód: 7,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (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 Kielbasa śląska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ciasto (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka, luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa jarzynowa (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 Kielbasa śląska (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
26.12.23 Wtorek Energia: 2275 kcal Białko: 83,6g Tłuszcze: 74,5g w tym nasycone: 34,1g Węglowodany: 333,7g Cukry proste: 64g Błonnik: 35g Sód: 7g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) Sztuka mięsa (200g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ciasto (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) Sztuka mięsa (200g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
27.12.23 Środa Energia: 2234 kcal Białko: 86,2g Tłuszcze: 74,1g w tym nasycone: 27,2g Węglowodany: 312,7g Cukry proste: 46,6g Błonnik: 28,5g Sód: 2,5g	Płatki jęczmienne (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Gołąbki w sosie (400g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku 250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Gałka gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku 250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połędwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
28.12.23 Czwartek Energia: 2510 kcal Białko: 97,1g Tłuszcze: 104,8g w tym nasycone: 37,5g Węglowodany: 309,3g Cukry proste: 41,5g Błonnik: 30,8g Sód: 2,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Gulasz wieprzowy (100g) Kasza jęczmienna (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt owocowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Gulasz wieprzowy (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone 200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) 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				
29.12.23 Piątek Energia: 2434 kcal Białko: 89,1g Tłuszcze: 61,6g w tym nasycone: 40,6g Węglowodany: 370,1g Cukry proste: 54,5g Błonnik: 31,3g Sód: 2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) Knedle z jabłkiem (400g) ¹ Mandarynka (100g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa fasolowa (300g) Knedle z jabłkiem (400g) ¹ Mandarynka (100g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
30.12.23 Sobota Energia: 2468 kcal Białko: 94,8g Tłuszcze: 99,4g w tym nasycone: 34,5g Węglowodany: 356,9g Cukry proste: 52,4g Błonnik: 37g Sód: 5,7g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska, wieprzowa Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Pulpety z mięsa wieprzowego (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska, wieprzowa Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) Pulpety z mięsa wieprzowego (100g) Ziemniaki (200g) Marchew oprószana (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
31.12.23 Niedziela Energia: 2450 kcal Białko: 82,3g Tłuszcze: 102,4g w tym nasycone: 31,1g Węglowodany: 320g Cukry proste: 42,7g Błonnik: 35,1g Sód: 4,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Pieczeń rzymska(100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka(200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek, Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Śliwki (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Pieczeń rzymska(100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka(200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek, Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	