

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>01.01.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2608 kcal</b> <b>Białko: 122,3g</b> <b>Tłuszcze: 93,8g w tym nasycone: 30,1g</b> <b>Węglowodany: 324,5g</b> <b>Cukry proste: 55,7g</b> <b>Błonnik: 32,1g</b> <b>Sód: 4,06g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) Kurczak pieczony (170g) Ryż na sypko (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
<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> Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa wiejska (300g) Kurczak gotowany (170g) Ryż na sypko (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>02.02.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2372</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 96g</b> <b>Tłuszcze: 77,8g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>27,6g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>352,7g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>53,4g</b> <b>Błonnik: 39g</b> <b>Sód: 1,5g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz ukraiński (300g) Kotlet mielony (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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)	Jabłko (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> Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Barszcz czysty z ziemniakami (300g) Gałka gotowana(100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane(200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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>03.01.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2235</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 93,3g</b> <b>Tłuszcze: 71,9g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>36,1g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>324,3g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>52,3g</b> <b>Błonnik: 37,4g</b> <b>Sód: 4,9g</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> Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa ogórkowa (300g) Wątróbka duszona (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarożkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (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> Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250 g)	Zupa makaronowa (300g) <sup>1</sup> Gulasz wieprzowy (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek twarożkowy (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>04.01.24</b> <b>Czwartek</b>  <b>Energia: 2213</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 77,3g</b> <b>Tłuszcze: 64,8g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>33,4g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>345g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>61,4g</b> <b>Błonnik: 37,6g</b> <b>Sód: 4,3g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka, luncheon (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) <sup>7</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z rzepy (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) Masło (10g) Dżem (30g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
<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, luncheon (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) <sup>7</sup> Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek krążek (50g) Masło (10g) Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>05.01.24</b> <b>Piątek</b>  <b>Energia: 2452</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 11,9g</b> <b>Tłuszcze: 87,3g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>27,7g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>319g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>48,7g</b> <b>Błonnik: 33,8g</b> <b>Sód: 2,8g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajecznica (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) Burger rybny (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</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> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
<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> Jajecznica (100g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) Ryba gotowana (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> Ser żółty (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>06.01.24</b> <b>Sobota</b>  <b>Energia: 2502</b> <b>kcal</b> <b>Białko: 92g</b> <b>Tłuszcze:</b> <b>107,3g</b> <b>w tym</b> <b>nasycone:</b> <b>40,8g</b> <b>Węglowodany:</b> <b>319,8g</b> <b>Cukry proste:</b> <b>53,1g</b> <b>Błonnik: 42,6g</b> <b>Sód: 6,6g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Gulasz z łopatki (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Paprykarz (100g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
<b>Dieta łatwostrawna</b>				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Szynka wiejska (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Gulasz z łopatki (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytlowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Serek topiony(100g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>07.01.24</b> <b>Niedziela</b>  <b>Energia: 2454 kcal</b> <b>Białko: 97,4g</b> <b>Tłuszcze: 96,9g w tym nasycone: 32,6g</b> <b>Węglowodany: 360g</b> <b>Cukry proste: 60,4g</b> <b>Błonnik: 29,7g</b> <b>Sód: 7,3g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) Gałka gotowana (200g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa toruńska, wieprzowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) <sup>2</sup>
<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> Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (300g) Gałka gotowana (200g) Ziemniaki (200g) Buraczki duszone (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Kielbasa toruńska, wieprzowa (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>08.01.24</b> <b>Poniedziałek</b>  <b>Energia: 2459 kcal</b> <b>Białko: 94,7g</b> <b>Tłuszcze: 92,6g w tym nasycone: 37,3g</b> <b>Węglowodany: 329g</b> <b>Cukry proste: 42,9g</b> <b>Błonnik: 37,4g</b> <b>Sód: 4,4g</b>	Płatki owsiane na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Połudwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Fasolka po bretońsku (400g) Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Pasta z twarogu (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (200g)
<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> Połudwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (400g) 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> Pasta z twarogu (50g) <sup>2</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	



DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>09.01.24</b> <b>Wtorek</b>  <b>Energia: 2384 kcal</b> <b>Białko: 84,2g</b> <b>Tłuszcze: 98,2g w tym nasycone: 34.2g</b> <b>Węglowodany: 305g</b> <b>Cukry proste: 41,1g</b> <b>Błonnik: 29,4g</b> <b>Sód: 5,4g</b>	Płatki jęczmienne na mleku (250g) <sup>1,2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem (300g) <sup>2</sup> Kotlet schabowy (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z pora 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> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (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> Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem (300g) <sup>2</sup> Kurczak pieczony (170g) 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> Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) <sup>2</sup> Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
<b>Dieta ogólna</b>				
<b>10.01.24</b> <b>Środa</b>  <b>Energia: 2384 kcal</b> <b>Białko: 94,1g</b> <b>Tłuszcze: 97,2g w tym nasycone: 40,1g</b> <b>Węglowodany: 296,5g</b> <b>Cukry proste: 42,2g</b> <b>Błonnik: 31g</b> <b>Sód: 2,8g</b>	Płatki ryżowe na mleku (250g) <sup>2</sup> Chleb mieszany pytłowy (50g) <sup>1</sup> Chleb razowy (30g) <sup>1</sup> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Bigos (400g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna 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> Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) <sup>2</sup>
<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> Jajko (60g) <sup>3</sup> Masło (10g) <sup>2</sup> Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) Gulasz z łopatkami(100g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna 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> Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	