

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
11.01.24 Czwartek Energia: 2468 kcal Białko: 123,3g Tłuszcze: 81,5g w tym nasycone: 2,4g Węglowodany: 317,9g Cukry proste: 55,3g Błonnik: 31,3g Sód: 2,8g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} 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 szczawiowa (300g) Kurczak pieczony (170g) Ryż na sypko (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (300g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kisiel (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica cesarska, wieprzowa (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) Kurczak gotowany (170g) Ryż na sypko (200g) Marchewka oprószana (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (300g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
12.01.24 Piątek Energia: 2319 kcal Białko: 82g Tłuszcze: 91,7g w tym nasycone: 31,8g Węglowodany: 311,1g Cukry proste: 35,5g Błonnik: 34,5g Sód: 4,1g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa fasolowa (300g) Ryba smażona (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty białej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z jaj (100g) ³ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Ryba gotowana (100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek Hochland (50g) ² Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
13.01.24 Sobota Energia: 2341 kcal Białko: 92,6g Tłuszcze: 90g w tym nasycone: 27,2g Węglowodany: 360,2g Cukry proste: 43,8g Błonnik: 35,9g Sód: 4,2g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Pulpety z mięsa mielonego (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) Kompot (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
14.01.24 Niedziela Energia: 2331 kcal Białko: 81,8g Tłuszcze: 83,3g w tym nasycone: 28,2g Węglowodany: 324,3g Cukry proste: 49,2g Błonnik: 35,2g Sód: 2,5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) Pieczeń rzymska (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Pomarańcza (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (70g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) Pieczeń rzymska (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarożkowy (50g) ² Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
15.01.24 Poniedziałek Energia: 2575 kcal Białko: 75,3g Tłuszcze: 103,8g w tym nasycone: 38,9g Węglowodany: 342g Cukry proste: 49,2g Błonnik: 32,6g Sód: 3,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Kapuśniak (300g) Sos mięsno-jarzynowy z makaronem (400g) ¹ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Dżem (30g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka (100g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa jarzynowa (300g) Makaron z twarogiem (400g) ^{1,2} Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (50g) ² Dżem (30g) Masło (10g) ² Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
16.01.24 Wtorek Energia: 2416 kcal Białko: 94,9g Tłuszcze: 90,7g w tym nasycone: 31,9g Węglowodany: 312,6g Cukry proste: 51,5g Błonnik: 30,3g Sód: 5,5g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) Kotlet mielony (100g) Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty kiszonej (200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paprykarz (100g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) Gałka gotowana(100g) Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka 200g) Kompot (250g)	Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony(50g) ² Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
17.01.24 Środa Energia: 2612 kcal Białko: 99,1g Tłuszcze: 110,4g w tym nasycone: 44,2g Węglowodany: 327,5g Cukry proste: 44,5g Błonnik: 37,9g Sód: 7,6g	Płatki owsiane (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Gołąbki(400g) Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska, wieprzowa (70g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	Sok warzywny (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka, Luncheon (50g) Masło (10g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa selerowa (300g) ⁷ Kurczak gotowany (170g) Ziemniaki(200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa toruńska, wieprzowa (70g) Masło (10g) ² Sałata (15g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
18.01.24 Czwartek Energia: 2590 kcal Białko: 92,4g Tłuszcze: 104,8g w tym nasycone: 38,1g Węglowodany: 322,2g Cukry proste: 46,2g Błonnik: 27,9g Sód: 3,6g	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Gulasz wieprzowy z łopatkami (150g) Kasza jęczmienna (200g) Ogórek kiszony (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Mus truskawkowy (150g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) Gulasz wieprzowy z łopatkami (150g) Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony(100g) ² Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
19.01.24 Piątek Energia: 2218 kcal Białko: 91,1g Tłuszcze: 72,4g w tym nasycone: 26,4g Węglowodany: 318,5g Cukry proste: 43,5g Błonnik: 33,2g Sód: 3,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Sałata(15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa grochowa (300g) Burger rybny (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z kapusty czerwonej (200g) Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło(10g) ² Ogórek (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 Ser żółty (50g) ² Masło (10g) ² Sałata(15g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) Gałka ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Ryż na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasta z twarogu (50g) ² Masło(10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
20.01.24 Sobota Energia: 2300 kcal Białko: 74,2g Tłuszcze: 82,1g w tym nasycone: 35,6g Węglowodany: 330,3g Cukry proste: 73,9g Błonnik: 34,6g Sód: 3,8g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) 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 Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	Banan (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Połudwica miodowa, drobiowa (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) 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 Jajko (60g) ³ Masło (10g) ² Papryka (60g) Kawa zbożowa (250g)	

R

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna				
21.01.24 Niedziela Energia: 2529 kcal Białko: 125,4g Tłuszcze: 85,4g w tym nasycone: 30,1g Węglowodany: 323,5g Cukry proste: 45,8g Błonnik: 33,3g Sód: 5g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (200g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Ogórek kiszony (60g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół z makaronem (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 Kiełbasa biała, parzona (70g) Masło (10g) ² 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