

JADŁOSPIS DIETY OGÓLNEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
Dieta ogólna - sobota 21.10.23				
21.10.23 Sobota Energia: 2188 kcal Białko: 84,4 g Tłuszcz: 61 g w tym nasycone: 27,4 g Węglowodany: 345 g Cukry proste: 43,8 g Błonnik: 35,7 g Sód: 4,96 g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Połędwica drobiowa (50g) Ogórek (50g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2} Klopsiki duszone (100g) ^{1,3} Kasza jęczmienna (200g) ¹ Buraczki (100g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (80g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony (50g) ² Sałata (15g) Płatki owsiane na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Jabłko(150g)
Dieta łatwostrawna				
	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Połędwica drobiowa (50g) Ogórek (50g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa marchwiowa (300g) ^{1,2} Klopsiki duszone (100g) ^{1,3} Ryż biały (200g) Buraczki (100g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (80g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek topiony (50g) ² Pomidor (60g) Płatki owsiane na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Jabłko (150g)
Dieta ogólna - niedziela 22.10.23				
22.10.23 Niedziela Energia: 2100 Białko: 75,1 g Tłuszcz: 76,4 g w tym nasycone: 24 g Węglowodany: 283 g Cukry proste: 37,9 g Błonnik: 23 g Sód: 2,94 g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Szyńka gotowana (50g) Papryka czerwona (60g) Jabłko (150g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół (300g) ^{1,7} Sztuka mięsa (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Pomidor (100g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) Serek Hochland (50g) ² Ogórek (50g) Kasza jęczmienna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (120g)
Dieta łatwostrawna				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Szynka gotowana (50g) Papryka czerwona (30g) Jabłko (150g) Herbata z cytryną (250g)	Rosół (300g) ^{1,7} Sztuka mięsa (100g) ⁷ Ziemniaki (200g) Pomidor (100g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) Serek Hochland (50g) ² Ogórek (50g) Ryż na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Mus owocowy (120g)
Dieta ogólna - poniedziałek 23.10.23				
23.10.23 Poniedziałek Energia: 2360 kcal Białko: 86,5 g Tłuszcze: 76,5 g w tym nasycone: 22,6 g Węglowodany: 350,9 g Cukry proste: 45,5 g Błonnik: 38,8 g Sód: 5,3 g	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (50g) Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2} Fasolka po bretońsku (420g) ¹ Chleb mieszany pytłowy (80g) ¹ Jabłko (150g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło (5g) ² Kiełbasa, Luncheon (25g) Ogórek (50g) Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Banan (120g)
Dieta łatwostrawna 23.10.23				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka wieprzowa (50g) Pomidor (60g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2} Zapiekanka z ryżem i jabłkiem (300g) ² Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło (5g) ² Kiełbasa, Luncheon (25g) Ogórek (50g) Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Banan (120g)
Dieta ogólna - wtorek 24.10.23				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
24.10.23 Wtorek Energia: 2031 kcal Białko: 84,3 g Tłuszcz: 67,5 g w tym nasycone: 23,9 g Węglowodany: 276,9 g Cukry proste: 32,5 g Błonnik: 21,5 g Sód: 5,2 g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (5g) ² Ogórek (50g) Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z makaronem (300g) ² Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Surówka z kapusty pekińskiej (100g) ² Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Twarożek (60g) ² Papryka (60g) Kasza jęczmienna na mleku (250g) ²	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (5g) ² Ogórek (50g) Herbata z cytryną (250g)	Pomidorowa z makaronem (300g) ² Pieczeń rzymska (100g) ^{1,3} Surówka z selera i jabłka (100g) ² Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Twarożek (60g) ² Papryka (60g) Ryż na mleku (250g) ²	Jogurt naturalny (150g) ²
Dieta ogólna - środa 25.10.23				
25.10.23 Środa Energia: 2164 kcal Białko: 88,6 g Tłuszcz: 65,9 g w tym nasycone: 24,4 g Węglowodany: 317,4 g Cukry proste: 39 g Błonnik: 28,6 g Sód: 3,2 g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ² Ser żółty (30g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Masło (5g) ² Herbata z cytryną (250 g)	Jarzynowa (300g) ^{2,7} Gołąbki w sosie (160g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Jabłko (150g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło (5g) ² Jaja (50g) ³ (50g) Sałata (20g) Makaron na mleku (250g) ²	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta łatwostrawna				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ² Ser żółty (30g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Masło (5g) ² Herbata z cytryną (250 g)	Jarzynowa (300g) ^{2,7} Gałka gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki (100g) Jabłko (150g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło (5g) ² Jaja (50g) ³ (50g) Sałata (20g) Makaron na mleku (250g) ²	Serek homogenizowany (150g) ²
Dieta ogólna - czwartek 26.10.23				
26.10.23 Czwartek Energia: 2448 kcal Białko: 106,7 g Tłuszcze: 76,1 g w tym nasycone: 31 g Węglowodany: 353,2 g Cukry proste: 47,8 g Błonnik: 34 g Sód: 5,5 g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ² Polędwica sopocka (30g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Gruszka (130g) Masło (5g) ² Herbata z cytryną (250 g)	Selerowa (300g) ^{2,7} Kurczak pieczony (170g) ¹ Marchewka oprószana (100g) ¹ Kasza jęczmienna (200g) ¹ Banan (120g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Dżem (50g) Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ² Polędwica sopocka (30g) ² Papryka (60g) Sałata (5g) Gruszka (130g) Masło roślinne (5g) ² Herbata z cytryną (250 g)	Selerowa (300g) ^{2,7} Kurczak pieczony (170g) ¹ Marchewka oprószana (100g) ¹ Ryż (200g) ¹ Banan (120g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Dżem (50g) Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Serek wiejski (150g) ²
Dieta ogólna - piątek 27.10.23				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
27.10.23 Piątek Energia: 2099 kcal Białko: 78,2 g Tłuszcze: 72,5 g w tym nasycone: 23,3 g Węglowodany: 292,6 g Cukry proste: 45,8 g Błonnik: 29,7 g Sód: 3,06 g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Sałatka rybna (130g) Ogórek konserwowy (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Ryba smażona (100g) ¹ Kapusta kiszona (100g) Ziemniaki (200g) Jabłko (150g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Jajko (50g) ³ Papryka (60g) Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Sałatka rybna (130g) Ogórek konserwowy (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kalafiorowa (300g) ^{1,2,7} Ryba gotowana (100g) ¹ Jarzyny gotowane (100g) Ziemniaki (200g) Jabłko (150g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Jajko (50g) ³ Papryka (60g) Makaron na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Mandarynka
Dieta ogólna - sobota 28.10.23				
28.10.23 Sobota Energia: 2263 kcal Białko: 75,3 g Tłuszcze: 74,1 g w tym nasycone: 35,4 g Węglowodany: 332,7 g Cukry proste: 31,3 g Błonnik: 26,1 g Sód: 4,3 g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Szynka wieprzowa (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Jabłko (150g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3} Gałka gotowana (100g) ^{1,3} Ryż na sypko (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) ² Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (30g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek konserwowy (60g) Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g)
Dieta łatwostrawna				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Szynka wieprzowa (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Jabłko (150g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,2,3} Gałka gotowana (100g) ^{1,3} Ryż na sypko (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) ² Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Paszтетowa (30g) Masło roślinne (10g) ² Ogórek konserwowy (60g) Kasza manna na mleku (250g) ^{1,2} Kawa zbożowa (250g)	Kefir (250g)
Dieta ogólna - niedziela 29.10.23				
29.10.23 Niedziela Energia: 2186 kcal Białko: 78,5 g Tłuszcze: 80,2 g w tym nasycone: 26 g Węglowodany: 301,1 g Cukry proste: 54,1 g Błonnik: 30,5 g Sód: 4,3 g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Parówka (50g) Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) ² Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (100g) ² Banan (120g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Paprykarz (300g) Ogórek kiszony (60g) Makaron na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Sok owocowo-warzywny (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,2} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Parówka (50g) Papryka (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Zupa ryżowa (300g) ² Gulasz wieprzowy (150g) ¹ Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (100g) ² Banan (120g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Paprykarz (300g) Ogórek kiszony (60g) Makaron na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Sok owocowo-warzywny (250g)
Dieta ogólna - poniedziałek 30.10.23				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
30.10.23 Poniedziałek Energia: 2232 kcal Białko: 79,2 g Tłuszcze: 77,6 g w tym nasycone: 33,6 g Węglowodany: 301,6 g Cukry proste: 44,7 g Błonnik: 22 g Sód: 5,2 g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Kiełbasa biała (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata.z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Kiełbasa, luncheon (300g) Ogórek kiszony (60g) Kasza manna na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g)
Dieta łatwostrawna				
	Płatki ryżowe na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Kiełbasa biała (50g) Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata.z cytryną (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,2,7} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,2} Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Kiełbasa, luncheon (300g) Ogórek kiszony (60g) Kasza manna na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Maślanka (250g)
Dieta ogólna - wtorek 31.10.23				
31.10.23 Wtorek Energia: 2139 kcal Białko: 75,8 g Tłuszcze: 86,9 g w tym nasycone: 35,9 g Węglowodany: 273,2 g Cukry proste: 50,3 g Błonnik: 25,7 g Sód: 4,5 g	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Szynka wiejska (50g) Ogórek (60g) Sałata (5g) Banan (120g) Herbata z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Kotlet mielony (100g) ^{1,3} Surówka z pora (100g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) ² Papryka (60g) Makaron na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (130g)
Dieta łatwostrawna				

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	PRZEKĄSKA
	Płatki owsiane na mleku (250g) ² Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Szynka wiejska (50g) Ogórek (60g) Sałata (5g) Banan (120g) Herbata.z cytryną (250g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (300g) ^{1,2,7} Gałka gotowana (100g) ^{1,3} Surówka z selera i jabłka (100g) Kompot (250g)	Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Masło roślinne (10g) ² Serek twarogowy (50g) ² Papryka (60g) Makaron na mleku (250g) ² Kawa zbożowa (250g)	Gruszka (130g)

Alergeny: /1/-gluten /2/-mleko i produkty pochodne /3/-jajka /4/-ryby /5/-orzechy /6/-soja /7/-seler

*Jadłospis może ulec modyfikacjom