

## JADŁOSPIS 21-24.03.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

21.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), jogurt owocowy 150 g (7), dżem truskawkowy 25 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 g (1,3,7,9), kotlecik babuni smażony 80 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,3,6,7), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek z owocami 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2697 kcal	332 g	129 g	95 g	114 g	34 g	26 g	5,7 g

22.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), filet rybny smażony 180 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z pora 100 g (3,10), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2887 kcal	353 g	96 g	111 g	119 g	48 g	24 g	5,6 g

23.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet pieczony 80 g (1,6,7), pomidor 100 g, galaretki owocowa 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), zrazik pieczony w sosie pieczarkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszanej kapusty 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2346 kcal	334 g	104 g	86 g	78 g	24 g	26 g	4,8 g

24.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z rzodkiewką na liściu sałaty 120 g (7), jabłko 150 g, masło roślinne 15 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko pieczone 230 g, ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2081 kcal	309 g	101 g	91 g	57 g	24 g	34 g	4,5 g

## JADŁOSPIS 25-28.03.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

25.03.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), powidło śliwkowe 25 g, serek waniliowy 150 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku gotowana 350 g (1,6), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Bakuś kieszonka 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2464 kcal	327 g	122 g	92 g	91 g	31 g	25 g	4,4 g

26.03.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek kiszony 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), kotlet schabowy smażony 90 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Drożdżówka 100 g (1,6,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2781 kcal	357 g	102 g	105 g	110 g	47 g	34 g	6 g

27.03.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), dżem 25 g, pomarańcza 160 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa pieczona w sosie 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet pieczony na miksie sałat 90 g (1,6,7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2210 kcal	343 g	118 g	91 g	57 g	21 g	31 g	3 g

28.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90 g (7), gruszka 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), befsztyk mielony smażony 120 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), kapusta zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka na liściu szpinaku 50 g (7), rzodkiewka 40 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2367 kcal	343 g	111 g	101 g	73 g	24 g	35 g	5 g

## JADŁOSPIS 29-31.03.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

29.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z jajka na miksie sałat 90 g (3,7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z serem białym 300 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2650 kcal	368 g	119 g	95 g	94 g	52 g	30 g	4,3 g

30.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, serek mini 30 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowa 230 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt bez dodatku cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2286 kcal	365 g	91 g	101 g	49 g	22 g	36 g	3 g

31.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, ciasto 100 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), schab duszony w sosie 120 g (1,7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2092 kcal	308 g	109 g	102 g	54 g	20 g	28 g	6,4 g

## JADŁOSPIS 21-24.03.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 21.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), jogurt owocowy 150 g (7), dżem truskawkowy 25 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 g (1,3,7,9), kurczak duszony w sosie 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,3,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek z owocami 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2436 kcal	332 g	131 g	111 g	76 g	33 g	21 g	4,8 g

#### 22.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe gotowane 350 g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt pitny 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2424 kcal	329 g	124 g	87 g	86 g	49 g	22 g	3,7 g

#### 23.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), indyk krojony duszony 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6,7), pomidor 100 g, serek Hochland 30 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2123 kcal	309 g	102 g	95 g	59 g	27 g	23 g	5,7 g

#### 24.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), twarożek z pomidorem na liściu sałaty 120 g (7), jabłko 150 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko duszone w sosie 230 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2155 kcal	318 g	100 g	96 g	58 g	24 g	25 g	4,6 g

## JADŁOSPIS 25-28.03.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

25.03.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), dżem brzoskwiniowy 25 g, serek waniliowy 150 g (7), banan 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), klopsik pieczony w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Bakuś kieszonka 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2409 kcal	353 g	142 g	86 g	75 g	27 g	22 g	3,4 g

26.03.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa pieczona w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Drożdżówka 100 g (1,6,7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2500 kcal	346 g	100 g	113 g	6	38 g	24 g	6 g

27.03.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), dżem 25 g, jabłko 160 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka na miksie sałat 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2107 kcal	340 g	111 g	90 g	47 g	20 g	26 g	4 g

28.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), wołowina duszona w jarzynach 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), warzywa gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka na liściu szpinaku 50 g (7), pomidor cherry 40 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2073 kcal	304 g	100 g	112 g	47 g	22 g	25 g	4,3 g

## JADŁOSPIS 29-31.03.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

29.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z serem białym 300 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2647 kcal	389 g	132 g	84 g	88 g	49 g	22 g	4,3 g

30.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, serek mini 30 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), galaretką drobiowa 230 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt bez dodatku cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2332 kcal	369 g	89 g	105 g	49 g	22 g	27 g	3,2 g

31.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek mini 30 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, ciasto 100 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), schab duszony w sosie 120 g (1,7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, dżem 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2122 kcal	319 g	96 g	106 g	52 g	24 g	19 g	5,8 g

## JADŁOSPIS 21-24.03.2024 r.

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

21.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), jogurt naturalny 200 g (7), szynka 50 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 g (1,3,7,9), kurczak duszony w sosie 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona z śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,3,6,7), sałatka bawarska 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Skyr z owocami bez cukru 140 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2423 kcal	272 g	63 g	120 g	100 g	34 g	30 g	7,3 g

22.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe gotowane 350 g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt pitny bez cukru 250 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2209	235	59	95	102	58	33	5,2

23.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet pieczony 80 g (1,6,7), pomidor 100 g, mus warzywny 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), indyk krojony duszony 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt owocowy bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2208 kcal	271 g	61 g	91 g	87 g	26 g	39 g	3,5 g

24.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twaróg z rzodkiewką na liściu sałaty 120 g (7), jabłko 150 g, masło roślinne 15 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko duszone w sosie 230 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), papryka 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok warzywno-owocowy 210 g, wafle ryżowe 10 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2102 kcal	291 g	62 g	94 g	68 g	27 g	40 g	6 g

## JADŁOSPIS 25-28.03.2024 r.

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

25.03.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g, skyr bez cukru 140 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), klopsik pieczony w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1980 kcal	256 g	61 g	92 g	70 g	22 g	34 g	4,6 g

26.03.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek kiszony 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa pieczona w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2306 kcal	278 g	83 g	106 g	93 g	47 g	36 g	5,3 g

27.03.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g, pomarańcza 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), paszтет pieczony na miksie sałat 90 g (1,6,7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt naturalny 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2064 kcal	282 g	75 g	104 g	65 g	26 g	38 g	5 g

28.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90 g (7), gruszka 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), wołowina duszona w jarzynach 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), warzywa gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka na liściu szpinaku 50 g (7), rzodkiewka 40 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Skyr bez cukru 140 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1955 kcal	266 g	65 g	110 g	56 g	25 g	38 g	4,4 g



## JADŁOSPIS 29-31.03.2024 r.

### Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

29.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z jajka na miksie sałat 90 g (3,7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z serem białym 300 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2567 kcal	332 g	85 g	94 g	103 g	55 g	33 g	4,4 g

30.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet 80 g (1,6,7,9), ser mini 30 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto gotowane mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowa 230 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jogurt bez dodatku cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2265 kcal	313 g	60 g	109 g	67 g	26 g	39 g	3,4 g

31.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, ciasto 100 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus owocowo-warzywny 100 g .

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2009 kcal	272 g	75 g	101 g	62 g	23 g	31 g	6,5 g