

**JADŁOSPIS 1-4.01.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

1.01.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1,7,9), filet duszony z kurczaka 120 g (1,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ciasto cytrynowe 50 g (1,3,7,8), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 50 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2250 kcal	350 g	120,9 g	101 g	77,3 g	26,4 g	29,8 g	5,3 g

2.01.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), jabłko 130 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowym 400 g (1,7,9), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet 90 g (1,6,7,9,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2350 kcal	355,7 g	121,6 g	79 g	73,4 g	34,7 g	41 g	3,8 g

3.01.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bigos z mięsem gotowany 150 g (1,6,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6), sałatka z selera i ananasa 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Banan 140 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2782 kcal	379 g	155,5 g	92,6 g	106,5 g	35,5 g	30,3 g	5,8 g

4.01.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), rukola 20 g, kiwi 80 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 105 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 50 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), ogórek 100 g, serek mini Hochland 30 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2297 kcal	269,6 g	95 g	89,3 g	100 g	42,4 g	27,3 g	5 g

**JADŁOSPIS 5-8.01.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

5.01.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba smażona 170 g (1,3,4), 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), fromage 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Bakuś serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2626 kcal	387 g	94,5 g	124 g	71 g	20,9 g	38,9 g	6,5 g

6.01.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza jaglana 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), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa krem z brokuła z grzankami 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni smażone 75 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), 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:** Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2456 kcal	292,3 g	75 g	84,4 g	108,7 g	21,9 g	24,2 g	6,3 g

7.01.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90 g (1,7), rzodkiewka 20 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab pieczony z sosem 120 g (1,7), 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), ser żółty 50 g (7), sałatka makaronowa z brokułem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2406 kcal	323 g	104 g	114 g	78 g	31,7 g	32 g	6,3 g

8.01.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), serek waniliowy 150 g (7), klementynka 80 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), zapiekanka makaronowa z kiełbasą i serem żółtym 300 g (1,6,7), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200 ml.

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

**II Kolacja:** Gruszka 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2321 kcal	285,1 g	118,9 g	85,4 g	98,3 g	36,4 g	26,4 g	4,5 g

**JADŁOSPIS 9-10.01.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

9.01.2024 r. Wtorek

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

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), placki ziemniaczane po węgiersku 200 g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane na rozsponce 70 g (3), szynka 50 g (6,7), pomidor cherry 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok warzywny 210 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2361 kcal	285,2 g	70 g	77,9 g	104 g	36,3 g	23,4 g	6,2 g

10.01.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), powidło 25 g, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Kapuśniak 300 ml (1,7,9), kotlet drobiowy smażony 80 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 140 g (4,7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Serek bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2600 kcal	336 g	136 g	110 g	96 g	30 g	26,4 g	4,7 g

## JADŁOSPIS 1-4.01.2024 r.

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

#### 1.01.2024 r. Poniedziałek

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 95 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków, ciasto cytrynowe 50 g (1,3,7,8), kompot 200 ml.

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

**II Kolacja:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2168 kcal	311 g	97 g	100 g	63,4 g	29,2 g	37,4 g	5,3 g

#### 2.01.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), jabłko 130 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowym 400 g (1,7,9), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet 90 g (1,6,7,9,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok warzywny 210 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2263 kcal	303 g	73 g	83,5 g	85 g	39,8 g	41 g	3,9 g

#### 3.01.2024 r. Środa

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), gulasz duszony drobiowy 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7) kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6), sałatka z selera i ananasa 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Banan 140 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2448 kcal	306 g	74,9 g	97 g	96,5 g	35,4 g	35,4 g	6,5 g

#### 4.01.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), rukola 20 g, kiwi 80 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński z fasolą 300 ml (1,7,9), zraziki w sosie pietruszkowym gotowane 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona z śmietaną 30 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50 g (3), ogórek 100 g, serek mini Hochland 30 g (7) herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1988 kcal	213 g	53,7 g	81 g	93 g	38 g	32,6 g	4,8 g

## JADŁOSPIS 5-8.01.2024 r.

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

05.01.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z jajka (3,7), pomarańcza 200 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), ryba po grecku 170 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

**II Kolacja:** Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2060 kcal	273 g	69 g	119 g	61 g	27 g	39 g	5 g

6.01.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza jaglana 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), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa krem z brokuła z grzankami 300 ml (1,7,9), kurczak duszony w sosie 95 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), szynka 50 g (7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2045 kcal	256,9 g	58,9 g	99 g	72,5 g	25,9 g	34,8 g	5,5 g

7.01.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90 g (1,7), rzodkiewka 20 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab pieczony z sosem 120 g (1,7), 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), ser żółty 50 g (7), sałatka makaronowa z brokułem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2340 kcal	291 g	73,5 g	112 g	86,2 g	34,4 g	35,5 g	6,4 g

8.01.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (7), klementynka 80 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), makaron z sosem mięsno-warzywnym 300 g (1,7,9), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

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

**II Kolacja:** Gruszka 150 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2112 kcal	297,7 g	60 g	82 g	71,8 g	21,6 g	36,9 g	4 g

## JADŁOSPIS 9-10.01.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

9.01.2024 r. Wtorek

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

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), klopsiki pieczone w sosie jarzynowym 120 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane na rozsponce 70 g (3), szynka 50 g (6,7), pomidor cherry 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok owocowy 210 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2136 kcal	282,7 g	36,8 g	80 g	80 g	39,2 g	30,5 g	5,8 g

10.01.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g, jogurt naturalny 200 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka gotowana 100 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 140 g (4,7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2100 kcal	272 g	74 g	117 g	63,8 g	27,9 g	34 g	5,7 g