

**JADŁOSPIS 21-24.01.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

21.01.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką na liściach szpinaku 50 g (6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), kotleciki babuni smażone 75 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2546 kcal	288 g	94 g	97 g	115 g	31 g	23 g	7 g

22.01.2024 r. Poniedziałek

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

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), kaszotto gotowane z sosem pieczarkowym 400 g (1,7,9), surówka Colesław z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2534 kcal	374 g	135 g	96 g	76 g	27 g	36 g	4 g

23.01.2024 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), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), befszyk mielony smażony 105 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), jajko w sosie tatarskim na liściu rozspanki 80 g (3,7,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2418 kcal	345 g	131 g	82 g	87 g	37 g	39 g	5 g

24.01.2024 r. Środa

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

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), schab duszony 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka gotowana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7,8), sałatka z selerem i ananasem 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2456 kcal	387 g	122 g	99 g	63 g	25 g	34 g	5 g
-----------	-------	-------	------	------	------	------	-----

**JADŁOSPIS 25-28.01.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

25.01.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z twarogu z pietruszką na liściach szpinaku 180 g (7), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), frykadunki smażone 100 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

**II Kolacja:** Serek ziarnisty z owocami 130 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2752 kcal	321 g	100 g	110 g	119 g	38 g	28 g	6 g

26.01.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), powidło śliwkowe 25 g, grejpfrut 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ryba smażona 175 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z kiszonej kapusty 100 g, 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:** Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2359 kcal	345 g	112 g	100 g	67 g	53,5 g	28 g	5,5 g

27.01.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz duszony 100 g (1,7), 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), pasztet na roszone 90 g (1,6,7,9), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2131 kcal	277 g	106 g	99 g	74 g	30 g	23 g	7,5 g

28.01.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 g (1,9), udko pieczone 330 g, ziemniaki 200 g (7), buraki tarte 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2299 kcal	319 g	112 g	100 g	75 g	24 g	30 g	5 g
-----------	-------	-------	-------	------	------	------	-----

**JADŁOSPIS 29-31.01.2024 r.****Dieta podstawowa (1)**29.01.2024 r. Poniedziałek**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), spaghetti gotowane po bolońsku 250 g (1,7), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Gratka truskawkowa 170 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2470 kcal	376 g	106 g	86 g	73 g	25 g	26 g	3 g

30.01.2024 r. Wtorek**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70 g (6,7,9), pomidor 100 g, mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Grochówka z chlebem 300 ml (1,7,9), zapiekanka staropolska pieczona z sosem pieczarkowym 350 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), serek śmietankowy 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Kefir 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2613 kcal	339 g	97 g	100 g	103 g	41 g	36 g	7 g

31.01.2024 r. Środa**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), miód 25 g, serek mini 30 g (7), kiwi 80 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet smażony drobiowy 80 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3), kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), sałatka śledziowa 100 g (3,4,9,10), herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Serek bakuś 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2736 kcal	359 g	90 g	94 g	108 g	33 g	31 g	7 g

## JADŁOSPIS 21-24.01.2024 r.

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

21.01.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z szynką na liściach szpinaku 50 g (6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 g (1,3,7,9), bitka drobiowa pieczona w sosie jarzynowym 95 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100 g (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
2065 kcal	243 g	47 g	104 g	78 g	25 g	31 g	6,7 g

22.01.2024 r. Poniedziałek

**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 (6,7), jogurt naturalny 200 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowy 400 g (1,7,9), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1986 kcal	284 g	60 g	83 g	61 g	25 g	34 g	4,5 g

23.01.2024 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), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), klopsik pieczony w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), 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), jajko w sosie tatarskim na liściu roszponki 80 g (3,7,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Sok warzywny 210 g, wafle ryżowe 10 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2225 kcal	299 g	76 g	82 g	86 g	40 g	43 g	6 g

24.01.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek mini 30 g (7), ser topiony 17,5 g (7), banan 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), schab duszony 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka gotowana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7,8), sałatka z selerem i ananasem 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2321 kcal	323 g	96 g	106 g	74 g	31 g	37 g	5 g
-----------	-------	------	-------	------	------	------	-----

### JADŁOSPIS 25-28.01.2024 r.

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

25.01.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasta z twarogu z pietruszką i pomidorem na liściach szpinaku 180 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), gulasz drobiowy gotowany 100 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2319 kcal	262 g	52 g	97 g	102 g	36 g	35 g	6 g

26.01.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 200 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1837 kcal	246 g	69 g	104 g	54 g	24 g	38 g	4,5 g

27.01.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), mandarynka 60 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), wołowina duszona z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), kalafior 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), paszтет na roszponce 90 g (1,6,7,9), 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
2078 kcal	251 g	58 g	103 g	78 g	34 g	33 g	4,3 g

28.01.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 g (1,9), udko gotowane w sosie jarzynowym 340 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraki tarte 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2277 kcal	288 g	73 g	101 g	86 g	27 g	37 g	7 g

### JADŁOSPIS 29-31.01.2024 r.

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

##### 29.01.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 15 g (7), szynka 50 g (7), jogurt owocowy bez cukru 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsnym 250 g (1,7), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2140 kcal	294 g	53 g	86 g	72 g	21 g	38 g	4 g

##### 30.01.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 70 g (6,7,9), pomidor 100 g, mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka gotowana z kurczaka 150 g (1,7,9), 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), serek śmietankowy 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2099 kcal	255 g	65 g	95 g	84 g	38 g	37 g	4 g

##### 31.01.2024 rok. Środa

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser topiony 17,5 g (7), serek mini 30 g (7), kiwi 80 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), pulpet pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), 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), ser żółty 50 g (7), sałatka śledziowa 100 g (3,4,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2376 kcal	290 g	52 g	85 g	87 g	34 g	39 g	7 g