

JADŁOSPIS 21-24.02.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

21.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), marmolada owocowa 50 g, jogurt truskawkowy 150 g (7), masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), fasolka po bretońsku gotowana 200 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 (1,6,7), serek topiony 17,5 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2748 kcal	350 g	133 g	98 g	110 g	41 g	24 g	5,6 g

22.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki z rzodkiewką 130 g (7,9), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1,7,9), kotleciki babuni smażone 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok kubaś 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2364 kcal	415 g	108 g	92 g	86 g	29 g	27 g	5,6 g

23.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek Hochland 30 g (7), dżem 25 g, mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), ryba po włosku smażona 180 g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2539 kcal	324 g	99 g	89 g	102 g	44,8 g	31 g	6,5 g

24.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), 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: Krupnik 300 ml (1,7,9), klopsiki w sosie jarzynowym pieczone 120 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka bułgarska 100 g (3,10) kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2318 kcal	324 g	91 g	92 g	75,9 g	24,9 g	26 g	5,8 g

JADŁOSPIS 25-28.02.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

25.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twaróg z pietruszką na liściach rukoli 90 g (7), jabłko 160 g, masło roślinne 10 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 zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2321 kcal	307 g	103 g	106 g	79,9 g	28 g	30 g	5 g

26.02.2024 r. Poniedziałek

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

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), kaszotto gotowane z sosem pieczarkowym 280 g (1,7,9), surówka Coleslaw z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2700 kcal	400 g	142 g	102 g	81 g	29,8 g	35 g	4,3 g

27.02.2024 r. Wtorek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet drobiowy smażony 120 g (1,3), 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), twaróg z makrelą na liściu szpinaku 130 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2360 kcal	295 g	99 g	117 g	83 g	32 g	28 g	4,5 g

28.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), miód 25 g, gruszka 160 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bigos z mięsem gotowany 200 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 (1,6,7), serek topiony 17,5 g (7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Serek kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2320 kcal	346 g	113 g	83 g	73 g	26 g	31 g	6,1 g

JADŁOSPIS 29.02.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

29.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretko owocowa 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), kotlet mozaikowy smażony 130 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki zasmażane 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100 g (3,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2370 kcal	325 g	103 g	77,8 g	90 g	37 g	30 g	4,5 g

JADŁOSPIS 21-23.02.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

21.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), marmolada owocowa 50 g, jogurt truskawkowy 150 g (7), masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2578 kcal	335 g	131 g	106 g	92 g	41,9 g	16,6 g	4,5 g

22.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki z rzodkiewką 130 g (7,9), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1,7,9), indyk krojony duszony 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (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, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok kubaś 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2074 kcal	333 g	112 g	88 g	46 g	22 g	22 g	5,3 g

23.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), Hochland 30 g (7), dżem 25 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), ryba po grecku pieczona 180 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (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: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2157 kcal	301 g	104 g	95 g	64 g	35,5 g	25 g	4,2 g

JADŁOSPIS 24-27.02.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

24.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), wołowina duszona 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), kalafior 100 g (7) kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1927 kcal	286 g	95,6 g	97 g	45,2 g	22 g	20,6 g	5,2 g

25.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), twaróg z pietruszką na liściach rukoli 90 g (7), jabłko 160 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), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2327 kcal	309 g	99,8 g	114 g	75 g	32 g	24 g	5,3 g

26.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), dżemik 25 g, serek waniliowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowym 280 g (1,7,9), brokuł 100 g (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: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2350 kcal	390 g	135 g	83 g	52,9 g	24 g	24 g	3,9 g

27.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka na rozsponce 60 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 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), twaróg z koperkiem na liściu szpinaku 80 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1970 kcal	290 g	100 g	101 g	48 g	23 g	20,5 g	4,3 g

JADŁOSPIS 28-29.02.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

28.02.2024 r. Środa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), miód 25 g, banan 160 g, masło roślinne 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), schab duszony 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Serek kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2340 kcal	354 g	125 g	102 g	62 g	28 g	24 g	4,5 g

29.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 150 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), zraziki w sosie koperkowym pieczone 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki zasmażane 100 g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2157 kcal	320 g	109 g	79 g	65 g	34 g	20 g	5,2 g

JADŁOSPIS 21-22.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

21.02.2024 r. Środa

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

Obiad: Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka gotowana 120 g (1,7,9), 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 (1,6,7), serek topiony 17,5 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2274 kcal	278 g	71 g	103 g	86 g	30,5 g	36 g	5,8 g

22.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki z rzodkiewką 130 g (7,9), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (1,7,9), indyk krojony duszony 110 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), ser żółty 50 g (7), sałatka z selerem i anansem 100 g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2077 kcal	266 g	53 g	92 g	77 g	32 g	31 g	7,3 g

JADŁOSPIS 23-26.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

23.02.2024 r. Piątek

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasta z jajka 90 g (3,7), mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), ryba po grecku pieczona 180 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus warzywno-owocowy 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2000 kcal	244 g	55,9 g	99 g	74,4 g	37 g	34 g	4,3 g

24.02.2024 r. Sobota

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), 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: Krupnik 300 ml (1,7,9), wołowina duszona 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), szynka 50 g (6), sałatka makaronowa z brokułem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1948 kcal	239 g	48 g	101 g	69 g	22,6 g	30 g	5,6 g

25.02.2024 r. Niedziela

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twaróg z pietruszką na liściach rukoli 90 g (7), jabłko 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko duszone 230 g (1,7), 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 50 g (3), sałatka jarzynowa na szpinaku 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2256 kcal	272 g	69 g	105 g	89 g	31 g	34 g	5,1 g

26.02.2024 r. Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7), grejpfrut 110 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto gotowane z sosem pomidorowym 280 g (1,7,9), brokuł 100 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2150 kcal	333 g	83 g	76 g	60 g	23,5 g	39 g	4,1 g
-----------	-------	------	------	------	--------	------	-------

JADŁOSPIS 27-29.02.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

27.02.2024 r. Wtorek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinny 10 g (7), ser żółty na rozszponce 60 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 110 g (1,7,9), 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), twarożek z makrelą na liściu szpinaku 130 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1960 kcal	236 g	54 g	105 g	70 g	32 g	36 g	4,2 g

28.02.2024 r. Środa

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

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), schab duszony 110 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 (1,6,7), serek topiony 17,5 g (7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Mus warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2000 kcal	274 g	70 g	100 g	61,5 g	23 g	37 g	6,7 g

29.02.2024 r. Czwartek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), zraziki w sosie koperkowym pieczone 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki zasmażane 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100 g (3,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Kefir 200 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2137 kcal	275 g	67 g	78 g	87 g	41 g	34 g	4,7 g