

**JADŁOSPIS OD 1-5.03.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

1.03.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i serem białym 250 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2633 kcal	402 g	151 g	87 g	80 g	41 g	27 g	3,1 g

2.03.2024 r. Sobota

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz drobiowy duszony 110 g (1,7), 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), szynka 50 g (1,6,7), ser topiony 17,5 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
2219 kcal	297 g	97,9 g	94 g	77,8 g	27 g	32 g	6,1 g

3.03.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni smażone 90 g (1,3,7), 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 (6), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2300 kcal	304 g	99 g	94 g	83 g	21 g	23 g	6,5 g

4.03.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), dżem 25 g, serek waniliowy 150 g (7), masło roślinne 15 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), zrazik pieczony w sosie pomidorowym 120 g (1,3,7), ryż 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), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 120 g (1,6,7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Gruszka 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2683 kcal	434 g	143 g	91 g	69 g	30 g	28 g	5,7 g

5.03.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasztet pieczony 80 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 110 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściach szpinaku 80 g (3,7,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2646 kcal	378 g	120 g	125 g	78,8 g	22 g	41 g	4,8 g

## JADŁOSPIS 6-10.03.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

6.03.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach rukoli 90 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zapiekanka pieczona staropolska z sosem grzybowym 350 g (1,3,7), surówka Coleslaw (3,10), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
3050 kcal	398 g	168 g	101 g	121 g	40 g	28,8 g	7,2 g

7.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Rosolnik 300 ml (1,9), fasolka po bretońsku 250 g (1,6,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty na rozsponce 50 g (7), pomidor cherry 80 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2351 kcal	326 g	121 g	101 g	75 g	32 g	28 g	6,3 g

8.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), filet rybny smażony 180 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (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), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2590 kcal	368 g	85 g	89 g	88 g	33,9 g	23 g	5,8 g

9.03.2024 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 90 g (7), pomidor 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie 110 g (1,7), 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), szynka 50 g (1,6,7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2381 kcal	310 g	104 g	105 g	77,9 g	23 g	28 g	3,4 g

10.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), serek mini 30 g (7), dżem 25 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), befsztyk mielony smażony 130 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), ser żółty 50 g (7), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2660 kcal	345 g	126 g	95 g	104 g	39 g	30 g	7,2 g

**JADŁOSPIS 1-5.03.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

1.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada owocowa 50 g (7,9), jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2580 kcal	403 g	150 g	88,5 g	72 g	39 g	20 g	3 g

2.03.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina duszona z jarzynomami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), serek Hochland 30 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
2080 kcal	307 g	103 g	92 g	56 g	18 g	27 g	4,2 g

3.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kurczak duszony w sosie jarzynowym 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100 g (3,9,10) kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2160 kcal	329 g	95 g	98 g	52,8 g	21 g	17 g	5,6 g

4.03.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), dżem 25 g, serek homogenizowany 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 120 g (1,3,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 120 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Jabłko 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2738 kcal	480 g	180 g	80 g	58 g	28 g	21 g	3,5 g

5.03.2024 r. Wtorek

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

**Obiad:** Zupa makaronowa z chlebem 300 ml (1,7,9), gulasz drobiowy gotowany 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

2170 kcal	329 g	121 g	97 g	54 g	27 g	21 g	5,8 g
-----------	-------	-------	------	------	------	------	-------

## JADŁOSPIS 6-10.03.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

6.03.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach rukoli 90 g (7), 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), marchewka z jabłkiem 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2733 kcal	402 g	179 g	97 g	86 g	36 g	27,7 g	5,3 g

7.03.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, jogurt owocowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka 120 g (1,7,9), 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 na roszponce 50 g (7), pomidor cherry 80 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2063 kcal	326 g	122 g	108 g	43 g	20 g	22,6 g	5,4 g

8.03.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie ziołowym 120 g (1,3,4,7), 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), serek śmietankowy 100 g (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
2450 kcal	390 g	102 g	82 g	67 g	34 g	26 g	4,8 g

9.03.2024 r. Sobota

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

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 50 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:** Sok bunio 330 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2250 kcal	312 g	99,5 g	107 g	68 g	22 g	20 g	4,4 g

10.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), serek mini 30 g (7), dżem 25 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zrazik mielony gotowany w sosie pietruszkowym 120 g (1,3,7), 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), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, miód 25 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2330 kcal	366 g	125 g	91 g	60 g	30 g	23 g	6 g

**JADŁOSPIS 1-5.03.2024 r.****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)**1.03.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 g (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i serem białym 200 g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 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
2441 kcal	313 g	57 g	98 g	95 g	47 g	32 g	5,3 g

2.03.2024 r. Sobota

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

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

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), ser topiony 17,5 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
2100 kcal	255 g	61 g	95 g	81 g	28,7 g	36,5 g	4,1 g

3.03.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kurczak duszony w sosie jarzynowym 110 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 (6), 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
2050 kcal	265 g	52 g	94 g	72,2 g	24 g	27 g	6,9 g

4.03.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g (7), grejpfrut 120 g, masło roślinne 15g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), zrazik pieczony w sosie pomidorowym 120 g (1,3,7), ryż 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), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 120 g (1,6,7), ogórek konserwowy 100 g (10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Gruszka 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2326 kcal	375 g	81 g	84 g	61 g	24 g	38 g	7 g

5.03.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), pasztet pieczony 80 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa makaronowa z chlebem 300 ml (1,7,9), gulasz drobiowy gotowany 110 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściach szpinaku 80 g (3,7,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Skyr z dodatkiem owoców bez cukru 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2065 kcal	277 g	76 g	98 g	68,5 g	25,2 g	36 g	4,1 g

### JADŁOSPIS 6-10.03.2024 r.

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

6.03.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach rukoli 90 g (7), 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), marchewka z jabłkiem 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2693 kcal	333 g	104 g	101 g	110 g	37 g	45 g	5,3 g

7.03.2024 r. Czwartek

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

**Obiad:** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka 120 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), ser żółty na rozsponce 50 g (7), pomidor cherry 80 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Mus warzywny 100 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1970 kcal	256 g	59,2 g	105 g	62,8 g	29,8 g	35,8 g	5,5 g

8.03.2024 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 90 g (3,7), pomidor koktajlowy 30 g, mandarynka 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie ziołowym 120 g (1,3,4,7), 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), serek śmietankowy 100 g (7), ogórek kiszony 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2280	306	65	94	84	41	38	5,4

9.03.2024 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 90 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie 110 g (1,7), 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), szynka 50 g (1,6,7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2187 kcal	259 g	54 g	106 g	86 g	26 g	31 g	5,9 g

10.03.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), serek mini 30 g (7), ser topiony 17,5 g (7), jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zrazik mielony gotowany w sosie pietruszkowym 120 g (1,3,7), 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 papryką 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
2335 kcal	297 g	70 g	90,9 g	92 g	34 g	38 g	7 g