

## JADŁOSPIS 1-4.05.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

1.05.2024 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 (7), pomidor 100 g, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z ryżem 300 g (1,7,9), zrazik pieczony w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z młodej kapusty 100 g (3,10), 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:** Mus owocowo-warzywny 100 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2322 kcal	320 g	88 g	91 g	76 g	27 g	34 g	7,8 g

2.05.2024 r. Czwartek

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z kapusty czerwonej 100 g (3,10), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 210 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2241 kcal	320 g	108 g	116 g	58 g	24 g	23 g	5,8 g

3.05.2024 r. Piątek

**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), banan 160 g, serek mini 30 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), frykadunki drobiowe smażone 120 g (1,3,7), 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), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2424 kcal	335 g	112 g	98 g	80 g	24 g	36 g	4,3 g

4.05.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza jaglana 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 300 ml (1,7).

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

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko 60 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2292 kcal	336 g	88 g	96 g	66 g	23 g	27 g	4,3 g

## JADŁOSPIS 5-8.05.2024 r.

## Dieta podstawowa (1)

5.05.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek fromage 100 g (7), galaretki owocowa 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlecik babuni smażony 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki gotowane 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2575 kcal	312 g	116 g	86 g	94 g	24 g	29 g	5,6 g

6.05.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), filet z kurczaka pieczony w sosie 130 g (1,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1,7), 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 (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2626 kcal	375 g	122 g	101 g	85 g	31 g	34 g	4,6 g

7.05.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z szynką 90 g (6,7), rzodkiewka 25 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy smażony 120 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), mizeria ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2461 kcal	382 g	119 g	103 g	64 g	25 g	31 g	5 g

8.05.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), powidło śliwkowe 25 g (6,7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim 90 g (3,7,10), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2496 kcal	385 g	144 g	81 g	75 g	27 g	27 g	4,6 g

## Dieta podstawowa (1)

9.05.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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:** Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 120 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki z jabłkiem 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2555 kcal	357 g	127 g	91 g	92 g	31 g	35 g	6,5 g

10.05.2024 r. Piątek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), serek waniliowy 150 g (7), grejpfrut 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba smażona 180 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), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90 g (7), rzodkiewka 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2810 kcal	414 g	165 g	108 g	84 g	29 g	30 g	5,4 g

## Dieta łatwostrawna (2)

1.05.2024 r. Środa

**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, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z ryżem 300 g (1,7,9), wołowina duszona w jarzynach 110 g (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 (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1999 kcal	289 g	88 g	98 g	49 g	21 g	29 g	5,2 g

2.05.2024 r. Czwartek

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), klopsiki pieczone w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), kalafior gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 210 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2269 kcal	338 g	118 g	113 g	55 g	24 g	23 g	3,5 g

3.05.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 120 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), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2251 kcal	334 g	110 g	111 g	53 g	23 g	28 g	4,3 g

4.05.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza jaglana 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 z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron gotowany z sosem mięsny 250 g (1,7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2180 kcal	353 g	81 g	99 g	44 g	21 g	20 g	5,3 g

## Dieta łatwostrawna (2)

5.05.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), serek fromage 100 g (7), galaretka owocowa 140 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki gotowane 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2347 kcal	322 g	114 g	90 g	60 g	24 g	22 g	5,5 g

6.05.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 15 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), serek mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2859 kcal	460 g	175 g	78 g	81 g	34 g	21 g	4,7 g

7.05.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), twarożek z szynką 90 g (6,7), pomidor koktajlowy 30 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie pieczeniowym 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), sałata zielona ze śmietaną 100g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka na roszponce 50 g (1,6,7), 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
2390 kcal	365 g	113 g	113 g	57 g	26 g	21 g	5,8 g

8.05.2024 r. Środa

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 g (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), brokuł 100 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:** Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2391 kcal	368 g	141 g	89 g	66 g	34 g	20 g	3,6 g

## JADŁOSPIS 9-10.05.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

9.05.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 ryżowa 300 ml (1,7,9), pulpety gotowane w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki z jabłkiem 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2052 kcal	343 g	122 g	79 g	45 g	20 g	24 g	5,3 g

10.05.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 280 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90 g (7), pomidor papryczkowy 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2491 kcal	382 g	159 g	107 g	59 g	27 g	28 g	3,9 g

## JADŁOSPIS 1-4.05.2024 r.

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

1.05.2024 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 (7), pomidor 100 g, jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z ryżem 300 g (1,7,9), wołowina duszona w jarzynach 110 g (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), ser żółty 50 g (7), sałatka makaronowa z papryką 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2157 kcal	258 g	54 g	100 g	81 g	31 g	39 g	6,3 g

2.05.2024 r. Czwartek

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), klopsiki pieczone w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), kalafior gotowany 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 210 g (9), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1967 kcal	262 g	52 g	120 g	55 g	23 g	34 g	4,9 g

3.05.2024 r. Piątek

**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), banan 160 g, serek mini 30 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 120 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), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 90 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1923 kcal	251 g	43 g	102 g	59 g	24 g	37 g	4,3 g

4.05.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza jaglana 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 300 ml (1,7).

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

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko 60 g (3,7), sałatka z szynką i ogórkiem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2209 kcal	299 g	54 g	95 g	74 g	26 g	29 g	4,4 g

## JADŁOSPIS 5-8.05.2024 r.

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

5.05.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), gulasz 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki gotowane 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2231 kcal	287 g	80 g	83 g	89 g	27 g	38 g	5,6 g

6.05.2024 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, jabłko 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), filet z kurczaka pieczony w sosie 130 g (1,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1,7), 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 (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2440 kcal	308 g	58 g	108 g	91 g	31 g	45 g	6 g

7.05.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), twarożek z szynką 90 g (6,7), rzodkiewka 25 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), schab duszony w sosie pieczeniowym 120 g (1,7), ziemniaki 200 g (1), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

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

**II Kolacja:** Wafle ryżowe 10 g, jogurt naturalny 200 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2156 kcal	270 g	56 g	115 g	74 g	31 g	31 g	4,5 g

8.05.2024 r. Środa

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem 300 g (1,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 200 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), brokuł 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim 100 g (3,7,10), papryka czerwona 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
2056 kcal	285 g	82 g	107 g	61 g	26 g	34 g	4,4 g



## JADŁOSPIS 9-10.05.2024 r.

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

9.05.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 ryżowa 300 ml (1,7,9), pulpety gotowane w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki z jabłkiem 100 g, kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1966 kcal	271 g	61 g	94 g	62 g	29 g	34 g	5,7 g

10.05.2024 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 z pietruszką 110 g (7), grejpfrut 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku pieczona 280 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90 g (7), rzodkiewka 30 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
2075 kcal	301 g	63 g	103 g	57 g	24 g	42 g	5,8 g