

## JADŁOSPIS 11-14.05.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

11.05.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana 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 kalafiorowa z ryżem 300 g (1,7,9), gulasz gotowany 90 g (1,7), ziemniaki 100 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), szynka 50 g (7), sałatka bawarska 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
2285 kcal	319 g	96 g	92 g	75 g	23 g	27 g	8,4 g

12.05.2024 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 śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko pieczone 280 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 z szynką i ogórkiem 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
2360 kcal	292 g	84 g	106 g	87 g	31 g	31 g	4,3 g

13.05.2024 r. Poniedziałek

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

**Obiad:** Barszcz z ziemniakami i fasolą 300 ml (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 250 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), papryka czerwona 100 g, ser topiony 17,5 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2814 kcal	411 g	136 g	102 g	89 g	32 g	26 g	3 g

14.05.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), gruszka 150 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlet drobiowy smażony 120 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2473 kcal	337 g	100 g	112 g	80 g	29 g	31 g	4,6 g

## JADŁOSPIS 15-18.05.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

15.05.2024 r. Środa

**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 zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), gołąbki ekspresowe smażone z sosem pieczarkowym 230 g (1,3,7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2925 kcal	351 g	116 g	87 g	133 g	39 g	25 g	5,6 g

16.05.2024 r. Czwartek

**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, banan 160 g, serek mini 30 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), bigos z mięsem gotowany 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), pasztet na roszone 90 g (1,6,7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2375 kcal	355 g	126 g	80 g	77 g	29 g	35 g	4,7 g

17.05.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), ryba po włosku smażona 150 g (1,3,4), 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), serek fromage 100 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2514 kcal	362 g	129 g	90 g	81 g	20 g	29 g	4,6 g

18.05.2024 r. Sobota

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

**Obiad:** Zupa brokułowa z ryżem 300 g (1,7,9), wątróbka duszona z cebulką 120 g (7), 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), szynka 50 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2386 kcal	311 g	105 g	99 g	87 g	33 g	26 g	7,4 g

## JADŁOSPIS 19-20.05.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

19.05.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie 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 z szynka w sosie chrzanowym 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2357 kcal	329 g	126 g	114 g	71 g	31 g	31 g	5,3 g

20.05.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), klopek w sosie koperkowym 110 g (1,3,7), kasza gryczana 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 w sosie wiosennym na liściu sałaty 90 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2501 kcal	406 g	124 g	87 g	65 g	25 g	33 g	3,5 g

## JADŁOSPIS 11-14.05.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

11.05.2024 r. Sobota

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

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ryżem 300 g (1,7,9), wołowina duszona 90 g (7,9), ziemniaki 100 g (7), sałata zielona 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:** Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1943 kcal	292 g	91 g	96 g	45 g	22 g	22 g	5,2 g

12.05.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko duszone 280 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 50 g (6), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2244 kcal	290 g	83 g	109 g	72 g	31 g	25 g	5,3 g

13.05.2024 r. Poniedziałek

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

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

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2633 kcal	412 g	136 g	102 g	67 g	25 g	18 g	3 g

14.05.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), szynka 50 g (7), jabłko 150 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, 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:** Gratka truskawkowa 170 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2069 kcal	330 g	100 g	96 g	44 g	20 g	24 g	4,5 g

**JADŁOSPIS 15-18.05.2024 r.****Dieta łatwostrawna (2)**15.05.2024 r. Środa**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), dżem 25 g, serek waniliowy 150 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa z sosem 40 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:** Bakuś kieszonka 80 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2047 kcal	286 g	110 g	78 g	66 g	33 g	15 g	4,2 g

16.05.2024 r. Czwartek**Śniadanie:** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, banan 160 g, serek mini 30 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), zraziki gotowane w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka 100 g, kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka na rozponce 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Serek puszysty 90 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2136 kcal	351 g	120 g	88 g	45 g	22 g	27 g	4,6 g

17.05.2024 r. Piątek**Śniadanie:** Makaron na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100 g (1,3), dżem 25 g, jabłko 160 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie pomidorowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.**Kolacja:** Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 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
2342 kcal	368 g	135 g	93 g	56 g	19 g	31 g	3,4 g

18.05.2024 r. Sobota**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (1,6,11), szynka na szpinaku 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad:** Zupa brokułowa z ryżem 300 g (1,7,9), kurczak duszony w sosie 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), szynka 50 g (1,6,7,9), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.**II Kolacja:** Jogurt owocowy 150 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2347 kcal	314 g	105 g	96 g	81 g	34 g	20 g	6,2 g

## JADŁOSPIS 19-20.05.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

19.05.2024 r. Niedziela

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie 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), dżem 25 g, pomidor koktajlowy 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Banan 160 g.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2196 kcal	336 g	128 g	112 g	50 g	23 g	23 g	4,6 g

20.05.2024 r. Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), miód 25 g, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 110 g (1,7), ryż 200 g (7), marchewka zasmażana 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
2614 kcal	428 g	126 g	102 g	58 g	28 g	25 g	3,8 g

## JADŁOSPIS 11-14.05.2024 r.

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

11.05.2024 r. Sobota

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana 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 kalafiorowa z ryżem 300 g (1,7,9), wołowina duszona 90 g (7,9), ziemniaki 100 g (7), sałata zielona ze śmietaną 100 g (7), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), sałatka bawarska 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
2121 kcal	257 g	48 g	95 g	83 g	27 g	33 g	5,5 g

12.05.2024 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 śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, sok warzywno-owocowy 210 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko duszone 280 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 z szynką i ogórkiem 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
2352 kcal	273 g	59 g	103 g	97 g	35 g	38 g	6 g

13.05.2024 r. Poniedziałek

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

**Obiad:** Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), makaron gotowany ze szpinakiem i kurczakiem 250 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), papryka czerwona 100 g, ser topiony 17,5 g (7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2523 kcal	329 g	56 g	113 g	90 g	32 g	32 g	4,7 g

14.05.2024 r. Wtorek

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), ser żółty 50 g (7), gruszka 150 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa pieczona 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2186 kcal	277 g	75 g	124 g	70 g	33 g	34 g	4,6 g

## JADŁOSPIS 15-18.05.2024 r.

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

15.05.2024 r. Środa

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g, skyr owocowy 140 g (7), masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa z sosem 40 g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1816 kcal	219 g	42 g	92 g	66 g	24 g	30 g	6,6 g

16.05.2024 r. Czwartek

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

**Obiad:** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), zraziki gotowane w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), 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 na roszponce 50 g (1,6,7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2112 kcal	295 g	90 g	88 g	69 g	26 g	37 g	3 g

17.05.2024 r. Piątek

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

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), pulpety rybne pieczone w sosie pomidorowym 110 g (1,3,4,7), 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 fromage 100 g (7), 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
2098 kcal	297 g	71 g	92 g	62 g	22 g	44 g	3,4 g

18.05.2024 r. Sobota

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

**Obiad:** Zupa brokułowa z ryżem 300 g (1,7,9), kurczak duszony w sosie 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), szynka 50 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Skyr owocowy 140 g (7).

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2110 kcal	244 g	43 g	96 g	89 g	36 g	31 g	6,4 g

## JADŁOSPIS 19-20.05.2024 r.

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

19.05.2024 r. Niedziela

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

**Obiad:** Koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), schab pieczony w sosie 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 z szynką w sosie chrzanowym 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

**II Kolacja:** Banan 160 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2196 kcal	336 g	128 g	112 g	50 g	23 g	23 g	4,6 g

20.05.2024 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, jogurt owocowy 150 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), gulasz gotowany 110 g (1,7), ryż 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 w sosie wiosennym na liściu sałaty 90 g (3,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2242 kcal	333 g	55 g	107 g	61 g	27 g	38 g	4 g