

**JADŁOSPIS OD 11.10.2024 r. do 14.10.2024 r.****Dieta podstawowa (1)****11.10.2024 rok PIĄTEK**

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15g (7), marmolada wieloowocowa 50g, śliwka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2095 kcal	302 g	114 g	89 g	64 g	35 g	27 g	4 g

**12.10.2024 rok SOBOTA**

**Śniadanie** Zacierka mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), banan 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolacja:** Sok warzyno-owocowy 210g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2243 kcal	336 g	131 g	106 g	62 g	34 g	41 g	8 g

**13.10.2024 rok NIEDZIELA**

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, śliwki 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**Kolacja;** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 60g (3), sałatka z kiełbasą krakowską 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolacja:** Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2608 kcal	302 g	111 g	88 g	124 g	71 g	35 g	5 g

**14.10.2024 rok PONIEDZIELEK**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), jabłko 150g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* mięsno-warzynie z sosem pieczarkowym *gotowany* 350g (1,7), surówka Colesław 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
3256 kcal	458 g	146 g	123 g	112 g	59 g	47 g	6 g

**JADŁOSPIS OD 15.10.2024 r. do 18.10.2024 r.****Dieta podstawowa (1)****15.10.2024 WTOREK**

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

**Obiad:** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), mizeria 100g (7), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2554 kcal	405 g	98 g	104 g	66 g	36 g	37 g	7 g

**16.10.2024 ŚRODA**

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

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

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2540 kcal	376 g	122 g	108 g	78 g	37 g	46 g	6 g

**17.10.2024 CZWARTEK**

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, galaretka owocowa 175g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolacja:** Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2531 kcal	315 g	123 g	106 g	99 g	43 g	33 g	7 g

**18.10.2024 rok PIĄTEK**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15g (1,6,11), banan 150g, powidło śliwkowe 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), ryba filet *smażony* 120g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kapusty kiszanej 100g, kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolacja:** Deserek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2494 kcal	363 g	155 g	85 g	85 g	51 g	29 g	4 g

## JADŁOSPIS OD 19.10.2024 r. do 20.10.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 19.10.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kaszanka *pieczona* 100 g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,9), ser topiony 17,5g (7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml.

#### **II Kolacja:** Sok przecierowy owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2274 kcal	313 g	111 g	79 g	87 g	46 g	37 g	9 g

#### 20.10.2024 rok NIEDZIELA

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na liściach roszponki 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90 g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2538 kcal	347 g	117 g	124 g	82 g	50 g	44 g	6 g

## JADŁOSPIS OD 11.10.2024 r. do 14.10.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 11.10.2024 rok PIĄTEK

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

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

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2252 kcal	329 g	132 g	115 g	57 g	28 g	29 g	3 g

#### 12.10.2024 rok SOBOTA

**Śniadanie:** Zacierka mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), banan 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie koperkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolacja:** Sok warzyno-owocowy 210 ml

Wartość energetyczna [	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2600 kcal	424 g	128 g	114 g	57 g	30 g	31 g	8 g

#### 13.10.2024 rok NIEDZIELA

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolacja:** Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2433 kcal	338 g	115 g	106 g	79 g	30 g	26 g	6 g

#### 14.10.2024 rok PONIEDZIEŁEK

**Śniadanie:** Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), jabłko 150g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzynie z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2529 kcal	364 g	132 g	86 g	85 g	43 g	24 g	4 g

## JADŁOSPIS OD 15.10.2024 r. do 18.10.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

### 15.10.2024 WTOREK

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

**Obiad:** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2114 kcal	314 g	88 g	107 g	53 g	26 g	20 g	7 g

### 16.10.2024 ŚRODA

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad:** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2130 kcal	334 g	116 g	90 g	55 g	28 g	27 g	5 g

### 17.10.2024 CZWARTEK

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolacja:** Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2460 kcal	335 g	120 g	110 g	80 g	42 g	23 g	7 g

### 18.10.2024 rok PIĄTEK

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15g (1,6,11), banan 150g, dżem truskawkowy 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), klopsiki rybne w sosie ziołowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolacja:** Deserek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2340 kcal	370 g	160 g	80 g	65 g	33 g	26 g	5 g

## JADŁOSPIS OD 19.10.2024 r. do 20.10.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

### 19.10.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

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

**II Kolacja:** Sok przecierowy owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2010 kcal	308 g	112 g	93 g	48 g	24 g	28 g	6 g

### 20.10.2024 rok NIEDZIELA

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na liściach roszponki 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2221 kcal	339 g	125 g	118 g	51 g	23 g	33 g	5 g

**JADŁOSPIS OD 11.10.2024 r. do 14.10.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**11.10.2024 rok PIĄTEK**

**Śniadanie:** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z jajka 100g, pomidor 100g, śliwka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2192 kcal	263 g	72 g	129 g	77 g	42 g	38 g	5 g

**12.10.2024 rok SOBOTA**

**Śniadanie:** Zacierka mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), banan 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad:** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie koperkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2104 kcal	305 g	94 g	98 g	64 g	35 g	41 g	7 g

**13.10.2024 rok NIEDZIELA**

**Śniadanie:** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, śliwki 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko *gotowane* 60g (3), sałatka z kiełbasą krakowską 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolacja:** Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2511 kcal	324 g	78 g	106 g	96 g	43 g	39 g	5 g

**14.10.2024 rok PONIEDZIEŁEK**

**Śniadanie:** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, skyr bez cukru 140g (7), jabłko 150g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywno z sosem pomidorowym 350g (1,7), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolacja:** banan 150g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2467 kcal	351 g	100 g	100 g	82 g	44 g	38 g	7 g

**JADŁOSPIS OD 15.10.2024 r. do 18.10.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**15.10.2024 WTOREK**

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

**Obiad:** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2006 kcal	262 g	51 g	104 g	68 g	37 g	34 g	5 g

**16.10.2024 ŚRODA**

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad:** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2350 kcal	272 g	76 g	111 g	100 g	53 g	40 g	6 g

**17.10.2024 CZWARTEK**

**Śniadanie:** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolacja:** Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2319 kcal	294 g	59 g	99 g	108 g	49 g	33 g	8 g

**18.10.2024 rok PIĄTEK**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 15g (1,6,11), banan 150g, pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad:** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), klopsiki rybne w sosie ziołowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2134 kcal	286 g	93 g	101 g	73 g	39 g	37 g	6 g



**JADŁOSPIS OD 19.10.2024 r. do 20.10.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**19.10.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad:** Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**Kolacja:** Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,9), ser topiony 17,5g (7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1940 kcal	244 g	58 g	95 g	71 g	35 g	39 g	8 g

**20.10.2024 rok NIEDZIELA**

**Śniadanie** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na liściach roszponki 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad:** Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2219 kcal	299 g	84 g	119 g	70 g	38 g	44 g	5 g