

JADŁOSPIS OD 21.10.2024 roku do 24.10.2024 r.**Dieta podstawowa (1)****21.10.2024 PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), gruszka 120g, miód 25g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Jogurt owocowy 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2452 kcal | 404 g | 112 g | 83 g | 64 g | 31 g | 35 g | 4 g |

22.10.2024 rok WTOREK

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

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), kotleciki babuni *smażone* 80g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), mizeria 100g (7) kompot 200ml.

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

II Kolacja: Deser z owocami 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2678 kcal | 305 g | 108 g | 94 g | 127 g | 80 g | 32 g | 6 g |

23.10.2024 rok ŚRODA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), placki ziemniaczane *smażone* po węgiersku (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet 80g (1,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Banan 150g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT [g] | Błonnik [g] | Sól [g] |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|---------|-------------|---------|
| 2690 kcal | 389 g | 151 g | 86 g | 94 g | 60 g | 31 g | 3 g |

24.10.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *pieczone* 200g, ziemniaki 200g (7), ćwikła 100g, kompot 200ml.

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

II Kolacja: Mus owocowy 100g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 3386 kcal | 502 g | 110 g | 134 g | 103 g | 66 g | 46 g | 6 g |

JADŁOSPIS OD 25.10.2024 roku do 28.10.2024 r.**Dieta podstawowa (1)****25.10.2024 rok PIĄTEK**

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

Obiad: Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka Colesław 100 g (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt pitny 250g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 3021 kcal | 419 g | 110 g | 144 g | 93 g | 52 g | 40 g | 7 g |

26.10.2024 SOBOTA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 80g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na szpinaku 250 g (9), herbata, cytryna 200ml

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2058 kcal | 273 g | 100 g | 114 g | 65 g | 34 g | 35 g | 5 g |

27.10.2024 NIEDZIELA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 15g (7), serek fromage 100g, pomidor 100g, galaretko owocowa 175g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab wieprzowy w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

II Kolacja: Jogobella bez cukru 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2391 kcal | 342 g | 115 g | 112 g | 72 g | 39 g | 40 g | 6 g |

28.10.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), powidło śliwkowe 25g, mandarynka 60g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ryż 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt owocowy 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2198 kcal | 319 g | 137 g | 81 g | 74 g | 40 g | 32 g | 5 g |

JADŁOSPIS OD 29.10.2024 roku do 31.10.2024 r.**Dieta podstawowa (1)****29.10.2024 rok WTOREK**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300g (1,9), kotlet mozaikowy *smażony* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 3044 kcal | 469 g | 102 g | 111 g | 92 g | 58 g | 48 g | 7 g |

30.10.2024 rok ŚRODA

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

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300g (1,3,7,9), bigos z mięsnem *gotowany* 200g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200 ml.

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

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

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2689 kcal | 349 g | 129 g | 116 g | 98 g | 43 g | 34 g | 6 g |

31.10.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), pomarańcza 160 g, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet na liściu sałaty 90g (1,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Mus owocowy 100g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2231 kcal | 332 g | 127 g | 93 g | 69 g | 36 g | 43 g | 6 g |

JADŁOSPIS OD 21.10.2024 roku do 24.10.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****21.10.2024 PONIEDZIAŁEK**

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), jabłko 120g, miód 25g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

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

II Kolacja: Jogurt owocowy 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2162 kcal | 376 g | 110 g | 81 g | 42 g | 32 g | 21 g | 4 g |

22.10.2024 rok WTOREK

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

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7) kompot 200ml.

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

II Kolacja: Deser z owocami 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2397 kcal | 305 g | 107 g | 101 g | 91 g | 72 g | 25 g | 6 g |

23.10.2024 rok ŚRODA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Banan 150g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2466 kcal | 410 g | 143 g | 93 g | 56 g | 44 g | 26 g | 6 g |

24.10.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *duszone* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1) masło extra 10 g (7), szynka 50g (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 |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 1996 kcal | 291 g | 98 g | 104 g | 51 g | 35 g | 22 g | 6 g |

JADŁOSPIS OD 25.10.2024 roku do 28.10.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****25.10.2024 rok PIĄTEK**

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), marmolada 50g, serek mini 30g (7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad: Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt pitny 250g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2477 kcal | 361 g | 135 g | 127 g | 62 g | 47 g | 28 g | 4 g |

26.10.2024 SOBOTA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), wołowina mielona 80g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na szpinaku 250 g (9), herbata, cytryną 200ml

II Kolacja: Gratka truskawkowa 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2012 kcal | 280 g | 99 g | 106 g | 56 g | 43 g | 23 g | 5 g |

27.10.2024 NIEDZIELA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g, pomidor 100g, galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab wieprzowy w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

II Kolacja: Jogobella bez cukru 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2180 kcal | 303 g | 114 g | 114 g | 63 g | 51 g | 27 g | 7 g |

28.10.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), dżem truskawkowy 25g, jabłko 160g, masło roślinne 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryż z sosem wanliowym 300g (1,3,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt owocowy 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 3082 kcal | 543 g | 268 g | 76 g | 73 g | 58 g | 24 g | 4 g |

JADŁOSPIS OD 29.10.2024 roku do 31.10.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****29.10.2024 rok WTOREK**

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

Obiad: Zupa grysikowa 300g (1,9), pierogi leniwe *gotowane* 200g (1,3,7), marchewka z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2480 kcal | 409 g | 101 g | 97 g | 57 g | 42 g | 28 g | 7 g |

30.10.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), twarożek z szynka na miksie sałat 50g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300g (1,3,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200 ml.

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

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

| Wartość energetyczna [| Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|------------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2206 kcal | 340 g | 128 g | 120 g | 47 g | 35 g | 24 g | 5 g |

31.10.2024 rok ŚRODA

Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), jabłko 160 g, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa ryżowa 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), szynka na liściu sałaty 50g (1,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Mus owocowy 100g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 1994 kcal | 324 g | 110 g | 84 g | 45 g | 33 g | 25 g | 6 g |

JADŁOSPIS OD 21.10.2024 roku do 24.10.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.10.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), gruszka 120g, szynka 50g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g herbata z cytryną 200ml

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

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2242 kcal | 317 g | 62 g | 90 g | 76 g | 38 g | 33 g | 6 g |

22.10.2024 rok WTOREK

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

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7) kompot 200ml.

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

II Kolacja: kefir 200g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2206 kcal | 261 g | 77 g | 92 g | 96 g | 52 g | 37 g | 6 g |

23.10.2024 rok ŚRODA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet 80g (1,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Banan 150g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 1940 kcal | 273 g | 84 g | 94 g | 60 g | 35 g | 34 g | 5 g |

24.10.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *duszone* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

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

II Kolacja: Mus owocowy 100g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2216 kcal | 247 g | 76 g | 99 g | 100 g | 64 g | 38 g | 6 g |

JADŁOSPIS OD 25.10.2024 roku do 28.10.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

25.10.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad: Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

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

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

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2244 kcal | 280 g | 66 g | 125 g | 77 g | 39 g | 42 g | 5 g |

26.10.2024 SOBOTA

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), wołowina mielona 80g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na szpinaku 250 g (9), herbata, cytryną 200ml

II Kolacja: Jogurt naturalny 200g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2264 kcal | 237 g | 65 g | 103 g | 106g | 63 g | 34 g | 5 g |

27.10.2024 NIEDZIELA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g, pomidor 100g, grejpfrut 160g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiadanie: Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab wieprzowy w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

II Kolacja: Jogobella bez cukru 150g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2489 kcal | 302 g | 63 g | 109 g | 104 g | 49 g | 45 g | 6 g |

28.10.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ryż 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Skyr owocowy 140g (7)

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2153 kcal | 284 g | 70 g | 101 g | 77 g | 43 g | 40 g | 6 g |

JADŁOSPIS OD 29.10.2024 roku do 31.10.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

29.10.2024 rok WTOREK

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa grysikowa 300g (1,9), pierogi leniwe *gotowane* 200g (1,3,7), marchewka z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Sok warzywno-owocowy 210g, wafle ryżowe 10g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2171 kcal | 327 g | 66 g | 84 g | 68 g | 39 g | 40 g | 6 g |

30.10.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), twarożek z szynką na miksie sałat 50g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa koperkowa z zacierką 300g (1,3,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200 ml.

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

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

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2414 kcal | 302 g | 96 g | 122 g | 86 g | 31 g | 35 g | 6 g |

31.10.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), pomarańcza 160 g, serek topiony 17,5g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa ryżowa 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet na liściu sałaty 90g (1,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Mus owocowy 100g

| Wartość energetyczna | Węglowodany | Cukry | Białka | Tłuszcze | NKT | Błonnik | Sól |
|----------------------|-------------|-------|--------|----------|------|---------|-----|
| 2324 kcal | 359 g | 79 g | 90 g | 67 g | 38 g | 40 g | 6 g |