

JADŁOSPIS OD 01.09.2024 roku do 05.09.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

01.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z kielbasą krakowską i ananasem 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2535	365	99	96	86	57	38	6

02.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

Śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, serek puszysty 90g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), bigos z mięsem *gotowany* 300g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Deser ryżowy z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2687	351	136	95	107	55	32	7

03.09.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7,9), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zapiekanka staropolska *pieczona* z sosem pieczarkowym 300g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 110g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2304	312	96	110	76	32	33	8

04.09.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 40g (6,7), dżem 25g, banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kotlet schabowy *smażony* 110 g(1,3,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2674	357	132	116	95	57	37	7

05.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z ziołami 50g (7), gruszka 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), paprykarz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rukoli 200g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2813	403	145	177	62	33	37	4

JADŁOSPIS OD 06.09.2024 roku do 10.09.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

06.09.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, nektarynka 160g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), łazanki *gotowane* z kapustą 300g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2460	379	124	65	84	36	34	4

07.09.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażony* 110g (1,3,10), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), ser topiony 17,5g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Galaretka owocowa 175g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2640	302	115	88	127	84	31	6

08.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok kubaś 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2236	340	155	80	67	26	39	6

09.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), risotto mięsno-warzywno z sosem pomidorowym 200g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na szpinaku 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2176	344	126	84	59	25	34	4

10.09.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek z pietruszką 80g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku 200g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 90g (3,7,10), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2825	361	114	128	107	62	48	5

JADŁOSPIS OD 01.09.2024 roku do 05.09.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), klopsiki w sosie jarzynowym *pieczone* 120g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2276	362	87	101	52	25	20	6

02.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

Śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada 50g, serek puszysty 90g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Deser ryżowy z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2567	354	138	98	90	48	23	5

03.09.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7,9), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2101	310	87	108	50	20	23	6

04.09.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 40g (6,7), dżem 25g, banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kurczak *duszony* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2219	336	134	117	51	24	26	7

05.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z ziołami 50g (7), jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 200g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2883	408	146	176	67	35	29	4

JADŁOSPIS OD 06.09.2024 roku do 10.09.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

06.09.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), fromage 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2555	376	113	80	86	36	21	4

07.09.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Galaretki owocowa 175g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2626	396	112	99	77	41	24	8

08.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok kubaś 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2300	378	155	85	55	28	31	6

09.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), dżem jagodowy 25g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7), jabłko.

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 250g (1,3,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na szpinaku 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2445	417	164	80	55	25	21	5

10.09.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek z pietruszką 80g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7), jabłko.

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), makaron z sosem mięsny 200g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na liściu sałaty 50g (3,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2273	353	102	110	52	25	23	4

JADŁOSPIS OD 01.09.2024 roku do 05.09.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300g (1,7,9), klopsiki w sosie jarzynowym *pieczone* 120g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z kiełbasą krakowską i ananasem 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2142	305	56	93	69	38	33	6

02.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

Śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, jabłko 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt pitny bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2274	280	77	109	89	46	39	7

03.09.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7,9), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 110g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2108	294	67	109	59	31	34	6

04.09.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 40g (6,7), ser topiony 17,5g (7), banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kurczak *duszony* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Skyr z owocami, bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2413	317	93	121	82	44	38	7

05.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z ziołami 50g (7), gruszka 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rukoli 200g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2079	279	78	141	53	28	38	4

JADŁOSPIS OD 06.09.2024 roku do 10.09.2024 r.**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)****06.09.2024 rok PIĄTEK****śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka 90g (3,7), nektarynka 160g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z serem białym 300g (1,7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2424	310	73	89	99	44	35	4

07.09.2024 rok SOBOTA**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), ser topiony 17,5g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2624	347	72	101	100	56	35	7

08.09.2024 rok NIEDZIELA**śniad.** Platki owsiane na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *duszone* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2283	317	111	82	83	34	41	7

09.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), risotto mięsno-warzywno z sosem pomidorowym 200g (1,7,9), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na szpinaku 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Jogobella bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2029	291	70	88	65	31	34	6

10.09.2024 rok WTOREK**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek z pietruszką 80g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), makaron z sosem mięsnym 200g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 90g (3,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogurt pitny bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2577	319	75	106	105	64	36	4

