

JADŁOSPIS OD 01.10.2024 roku do 05.10.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

01.10.2024 WTOREK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), papryka 100g herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2758	315	113	102	130	87	41	6

02.10.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7,9), powidło śliwkowe 25g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2276	372	161	93	57	27	43	6

03.10.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rozszponce 200g (9), 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]
2461	295	102	151	81	38	27	5

04.10.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 90g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko 60g (3), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2614	374	134	92	90	51	32	6

05.10.2024 rok SOBOTA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), serek mini 30g (7), gruszka 170g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kaszanka z cebulką *smażony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100 g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), ogórek świeży 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]
2398	328	112	82	92	55	38	8

JADŁOSPIS OD 06.10.2024 roku do 10.10.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

06.10.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 175g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,7,9), udko pieczone 180g, ziemniaki 300g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2495	313	126	125	85	33	32	7

07.10.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), miód 25g, śliwka 120g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,9), zraziki w sosie paprykowym *pieczone* 120g (1,3,7), kasza jęczmienna (1,7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2705	392	108	92	89	47	37	6

08.10.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), brzoskwinia 160g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2779	368	116	95	113	77	43	7

09.10.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), paszтет pieczony 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), wątróbka z indyka *smażona* 100g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), twarożek z pietruszka na liściu sałaty 100g (7), papryka czerwona 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]
2238	305	99	111	72	39	37	4

10.10.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (7), rzodkiewka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), kopytka z sosem mięsny 350g (1,3,7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, dżem brzoskwiniowy 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2111	329	123	79	61	30	37	5

JADŁOSPIS OD 01.10.2024 roku do 05.10.2024 r. Dieta łatwostrawna (2)

01.10.2024 WTOREK

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

Obiad. Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kurczak *duszony* w sosie jarzynowym 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), pomidor 100g herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2451	113	112	118	87	68	28	6

02.10.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7,9), dżem 25g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300g (1,7,9), pulpety *gotowane* w sosie pietruszkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2272	389	158	91	46	35	32	6

03.10.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (7), jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rozsponce 200g (9), 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]
2399	306	101	154	67	51	19	5

04.10.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 200g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2935	450	146	91	91	75	27	4

05.10.2024 rok SOBOTA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), serek mini 30g (7), jabłko 170g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), 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. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2080	313	109	101	51	39	30	7

JADŁOSPIS OD 06.10.2024 roku do 10.10.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

06.10.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko duszone 180g (1,7), ziemniaki 300g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2228	319	120	110	61	46	22	6

07.10.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ryż (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2747	402	114	99	84	66	31	6

08.10.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), brzoskwinia 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty 90 g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Drożdżówka 100g (3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2160	346	110	98	49	37	29	7

09.10.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa makaronowa 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bitka z kurczka *pieczona* 110g (1,7,9), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszka na liściu sałaty 100g (7), pomidor 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]
1959	286	89	108	47	37	20	5

10.10.2024 rok CZWARTEK

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

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

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

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2292	396	117	84	47	34	26	5

JADŁOSPIS OD 01.10.2024 roku do 05.10.2024 r..
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.10.2024 WTOREK

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

Obiad. Zupa jarzynowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kurczak *duszony* w sosie jarzynowym 80g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), serek topiony 17,5g (7), papryka 100g 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]
2335	277	79	111	96	54	41	6

02.10.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7,9), serek mini 30g (7), banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grycikowa 300g (1,7,9), pulpety *gotowane* w sosie pietruszkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, 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]
2067	315	94	88	60	31	42	8

03.10.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), jogurt pitny bez dodatku cukru 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

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

II Kolac. Skyr z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2421	276	58	162	82	41	35	5

04.10.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 200g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 150g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2486	360	76	101	80	39	42	5

05.10.2024 rok SOBOTA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), serek mini 30g (7), gruszka 170g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), ogórek świeży 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]
2044	270	72	84	75	45	41	6

JADŁOSPIS OD 06.10.2024 roku do 10.10.2024 r.

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

06.10.2024 NIEDZIELA

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

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko duszone 180g (1,7), ziemniaki 300g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2634	309	106	123	104	44	37	7

07.10.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, pomidor 100g, śliwka 120g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ryż (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Skyr z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2374	326	58	101	84	48	43	6

08.10.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), brzoskwinia 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2223	261	78	95	98	62	42	6

09.10.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa makaronowa 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bitka z kurczka *pieczona* 110g (1,7,9), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), szynka 50g (6,7), twarożek z pietruszka na liściu sałaty 100g (7), papryka czerwona 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]
1955	252	63	106	66	36	32	4

10.10.2024 rok CZWARTEK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2304	346	76	86	72	36	37	5