

JADŁOSPIS OD 11.09.2024 roku do 15.09.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

11.09.2024 ŚRODA

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), marmolada wieloowocowa 50g, masło roślin. 10g, gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), frykadelki drobiowe *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), mizeria ze śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Deser ryżowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2846	360	143	92	120	70.3	28	6

12.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7,9), pomidor 100g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), kaszanka *smażona* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Mus 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2293	345	113	85	73	40	38	8

13.09.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, banan 160g, ser mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), ryba *smażona* 180g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z białej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), papryka 100g, 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]
2739	360	129	98	108	55	36	5

14.09.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 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]
2266	308	108	121	70	34	38	7

15.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z selerem i ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2827	405	126	107	94	59	40	7

JADŁOSPIS OD 16.09.2024 roku do 20.09.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

16.09.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), serek waniliowy 150g (7), nektarynka 140g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron gotowany z szpinakiem i kurczakiem 300g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki drobiowe 80g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata, 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]
2825	394	132	84	108	53	30	5

17.09.2024 WTOREK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), 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]
2320	330	94	98	75	48	35	4

18.09.2024 ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), jabłko 140g, powidło śliwkowe 25g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), paprykarz gotowany 90g (1,7,9), kasza gryczana 200g (7), surówka niedzielna 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), paszтет pieczony 90 g (6,7,9), ogórek świeży 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny z owocami 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2358	358	120	109	63	34	39	5

19.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na rozsponce 100g (6,7), brzoskwinia 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), kotleciki babuni *smażone* 100g (1,3,7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

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

II Kolac. Serek puszysty 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2683	340	115	108	107	59	43	7

20.09.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 60g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 90g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2111	301	116	86	69	37	35	5

JADŁOSPIS OD 11.09.2024 roku do 15.09.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.09.2024 ŚRODA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), marmolada wieloowocowa 50g, masło roślinne 10g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Deser ryżowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2567	349	144	99	91	48	24	5

12.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7,9), pomidor 100g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Mus 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2162	349	119	99	47	22	27	6

13.09.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10 g (7), miód 25g, banan 160g, ser mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 180g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, 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]
2514	345	123	99	85	35	25	5

14.09.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 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]
2133	304	104	125	52	24	26	5

15.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), pulpety *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, dżem 25g, 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]
2488	403	130	101	57	29	26	7

JADŁOSPIS OD 16.09.2024 roku do 20.09.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

16.09.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), serek waniliowy 150g (7), nektarynka 140g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 300g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelki drobiowe 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser mini 30g (7), herbata, cytrynę 200ml

II Kolac. Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2689	396	134	95	86	43	24	5

17.09.2024 WTOREK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na szpinaku 50g (6,7), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), 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]
1961	291	94	116	44	20	27	5

18.09.2024 ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), jabłko 140g, dżem truskawkowy 25g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), filet z kurczaka *gotowany* w sosie 120g (1,7,9), ryż 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt pitny z owocami 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2414	385	114	120	49	21	26	6

19.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na rozsponce 100g (6,7), brzoskwinia 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa makaronowa 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7) gulasz *gotowany* 80g (1,7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

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

II Kolac. Serek puszysty 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2151	345	115	101	47	23	26	5

20.09.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, serek Hochlnad 30g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ryżowa 300g (1,7,9), klopsiki rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), brokuł *gotowany* 100g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Sok przecierowy owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2424	401	120	98	51	26	25	5

JADŁOSPIS OD 11.09.2024 roku do 15.09.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.09.2024 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierka 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120 g (1,6,7,9), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
2315	273	74	111	94	46	35	7

12.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7,9), pomidor 100g, jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki I jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na miksie sałat 80g (1,6,7), ogórek kiszony 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]
2107	300	78	96	67	38	39	8

13.09.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser topiony 17,5g (7), banan 160g, ser mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 180g (4,7), ziemniaki (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Sky owocowy bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2409	290	94	104	98	43	40	6

14.09.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 200g (9), herbata z 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]
2101	257	63	135	68	31	39	5

15.09.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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), pulpety *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z selerem i ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2440	353	90	99	80	45	50	7

JADŁOSPIS OD 16.09.2024 roku do 20.09.2024 r..

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(cukrzycowa) (6)

16.09.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), skyr 140g (7), nektarynka 140g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki drobiowe 80g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata, cytryna 200ml

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2585	341	79	92	102	53	39	6

17.09.2024 WTOREK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1826	251	61	111	50	26	32	4

18.09.2024 ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), jabłko 140g, ser topiony 17,5g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz z ziemniakami 300 ml (1,7,9), filet z kurczaka *gotowany* w sosie 120g (1,7,9), ryż 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), paszтет pieczony 90 g (6,7,9), ogórek świeży 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2412	340	78	119	72	37	37	5

19.09.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na rozsponce 100g (6,7), brzoskwinia 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa makaronowa 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7) gulasz *gotowany* 80g (1,7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2101	288	83	92	70	28	38	6

20.09.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa ryżowa 300g (1,7,9), klopsiki rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), brokuł *gotowany* 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 90g (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]
2410	340	56	116	74	38	42	7