

## JADŁOSPIS OD 21.09.2024 r. do 25.09.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 21.09.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Skyr owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2604	313	111	132	100	52	39	7

#### 22.09.2024 rok NIEDZIELA

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), frykadki drobiowe *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 60g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2557	314	136	89	103	69	37	5

#### 23.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada owocowa 50g, jogurt pitny bez dodatku cukru 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 200g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrela na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2703	372	120	136	77	39	40	6

#### 24.09.2024 rok WTOREK

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *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), galaretka drobiowo-warzywna 200g (9), 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]
2320	347	106	120	59	33	40	6

#### 25.09.2024 ŚRODA

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozsponce 90g (6,7), śliwka 60g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło (1,7) kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Gratka truskawkowa 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2373	323	103	106	81	47	38	5

## JADŁOSPIS OD 26.09.2024 r. do 30.09.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 26.09.2024 CZWARTEK

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (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.** Krupnik 300ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kiełbasą *gotowana* 350g (1,6,7), surówka z czerwonej kapusty (3,10), 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.** Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2874	394	114	105	105	51	38	7

#### 27.09.2024 PIĄTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z białej kapusty 100g (3,10) kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek śmietankowy 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]
2694	298	123	94	121	58	28	4

#### 28.09.2024 rok SOBOTA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, jogurt 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (3,9,10), 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.** Ryż z owocami 150g (3,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2562	358	145	87	90	43	36	8

#### 29.09.2024 rok NIEDZIELA

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów 100g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie 120 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z kiełbasą krakowską i ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2299	345	137	113	62	32	49	6

#### 30.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), miód 25g, szynka 50g (6,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 350g (1,7,9), surówka z kapusty (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim sałaty 80g (3,7), ogórek 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]
2990	433	146	107	102	62	51	6

**JADŁOSPIS OD 21.09.2024 r. do 25.09.2024****Dieta łatwostrawna (2)****21.09.2024 rok SOBOTA**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Skyr owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2470	311	105	131	85	45	27	9

**22.09.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2248	355	133	99	52	25	26	5

**23.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada owocowa 50g, jogurt pitny bez dodatku cukru 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z ziołami na liściu sałaty 100g (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]
2414	349	133	124	55	26	27	5

**24.09.2024 rok WTOREK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 200g (9), 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]
2680	416	105	115	69	37	30	6

**25.09.2024 ŚRODA**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), pasta z sera i szynki na rozsponce 90g (6,7), nektarynka 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 40g (7),

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (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]
1962	302	103	104	43	21	21	5

**JADŁOSPIS OD 26.09.2024 r. do 30.09.2024 r**

Dieta łatwostrawna (2)

**26.09.2024 CZWARTEK****śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (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.** Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny (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.** Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2561	361	95	102	84	45	24	7

**27.09.2024 PIĄTEK****śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 250g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek śmietankowy 100 g (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]
2443	304	129	96	94	39	24	5

**28.09.2024 rok SOBOTA****śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, jogurt 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa koperkowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 120g (1,3,7,9), ziemniaki (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (3,9,10), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Ryż z owocami 150g (3,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2342	392	143	94	51	25	27	7

**29.09.2024 rok NIEDZIELA****śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów 100g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* w sosie 90 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
1978	319	103	98	43	22	33	5

**30.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK****śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), miód 25g, szynka 50g (6,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), dżem 25g, pomidor koktajlowy 30g, 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]
2326	379	113	95	52	22	23	5

**JADŁOSPIS OD 21.09.2024 r. do 25.09.2024**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**21.09.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), serek mini 30g (7), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Skyr owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2538	278	76	132	108	58	39	7

**22.09.2024 rok NIEDZIELA**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 60g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2183	298	103	98	75	42	40	5

**23.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

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

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrele na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2298	308	72	119	71	39	43	7

**24.09.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt 150g (7), wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2343	330	79	107	75	40	40	5

**25.09.2024 ŚRODA**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozszponce 90g (6,7), śliwka 60g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7),

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt pitny bez cukru 250g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1877	238	53	109	62	29	32	5

**JADŁOSPIS OD 26.09.2024 r. do 30.09.2024 r****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
(cukrzycowa) (6)****26.09.2024 CZWARTEK****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.** Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym (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 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2494	327	70	99	96	56	38	5

**27.09.2024 PIĄTEK****śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 250g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg śmietankowy 100 g (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]
2094	230	56	88	95	43	37	5

**28.09.2024 rok SOBOTA****śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, jogurt 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa koperkowa z tartym ciastem 300g (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 120g (1,3,7,9), ziemniaki (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (3,9,10), 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.** Jabłko 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2511	375	103	93	75	31	41	9

**29.09.2024 rok NIEDZIELA****śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów 100g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* w sosie 90 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z kiełbasą krakowską i ananasem 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2219	303	80	116	71	39	49	8

**30.09.2024 rok PONIEDZIAŁEK****śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser topiony 17,5g (7), szynka 50g (6,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim sałaty 80g (3,7), ogórek 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]
2464	314	72	94	100	59	35	6