

## JADŁOSPIS OD 11.10.2024 r. do 15.10.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 11.10.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), marmolada wieloowocowa 50g, śliwka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2095	302	114	89	64	35	27	4

#### 12.10.2024 rok SOBOTA

**śniad.** Zacierka mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), banan 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa grysikowa 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), galaretko drobiowo-warzywna 200g (9), 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]
2243	336	131	106	62	34	41	8

#### 13.10.2024 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, śliwki 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 60g (3), sałatka z kiełbasą krakowską 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

#### **II Kolac.** Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2608	302	111	88	124	71	35	5

#### 14.10.2024 rok PONIEDZIELEK

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* mięsno-warzywno z sosem pieczarkowym *gotowany* 350g (1,7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata z cytryną 200ml.

#### **II Kolac.** Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3256	458	146	123	112	59	47	6

#### 15.10.2024 WTOREK

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), mizeria 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z szynką na liściu sałaty 100g (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]
2554	405	98	104	66	36	37	7

**JADŁOSPIS OD 16.10.2024 r. do 20.10.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

**16.10.2024 ŚRODA**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, 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]
2540	376	122	108	78	37	46	6

**17.10.2024 CZWARTEK**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, galaretki owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 80g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2531	315	123	106	99	43	33	7

**18.10.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (1,6,11), banan 150g, powidło śliwkowe 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), ryba filet *smażony* 120g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kapusty kiszzonej 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Deserek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2494	363	155	85	85	51	29	4

**19.10.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kaszanka *pieczona* 100 g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,9), ser topiony 17,5g (7), papryka 100g, 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]
2274	313	111	79	87	46	37	9

**20.10.2024 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 na liściach rozspanki 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90 g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
2538	347	117	124	82	50	44	6

**JADŁOSPIS OD 11.10.2024 r. do 15.10.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**11.10.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 200g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 100g (7), pomidor, 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]
2252	329	132	115	57	28	29	3

**12.10.2024 rok SOBOTA**

**śniad.** Zacierka mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), banan 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie koperkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2600	424	128	114	57	30	31	8

**13.10.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, mus owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2433	338	115	106	79	30	26	6

**14.10.2024 rok PONIEDZIELEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzynie z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), 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.** Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2529	364	132	86	85	43	24	4

**15.10.2024 WTOREK**

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z szynką na liściu sałaty 100g (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]
2114	314	88	107	53	26	20	7

## JADŁOSPIS OD 16.10.2024 r. do 20.10.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

### 16.10.2024 ŚRODA

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, 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]
2130	334	116	90	55	28	27	5

### 17.10.2024 CZWARTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, galaretka owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelek 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2460	335	120	110	80	42	23	7

### 18.10.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (1,6,11), banan 150g, dżem truskawkowy 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), klopsiki rybne w sosie ziołowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Deserek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2340	370	160	80	65	33	26	5

### 19.10.2024 rok SOBOTA

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na liściach szpinaku 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,9), ser mini 30g (7), pomidor 100g, 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]
2010	308	112	93	48	24	28	6

### 20.10.2024 rok NIEDZIELA

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na liściach rozspanki 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, dżem brzoskwiniowy, 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]
2221	339	125	118	51	23	33	5



2006	262	51	104	68	37	34	5
------	-----	----	-----	----	----	----	---

## JADŁOSPIS OD 16.10.2024 r. do 20.10.2024 r.

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

### 16.10.2024 ŚRODA

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 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]
2350	272	76	111	100	53	40	6

### 17.10.2024 CZWARTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 80g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2319	294	59	99	108	49	33	8

### 18.10.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (1,6,11), banan 150g, pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), klopsiki rybne w sosie ziołowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2134	286	93	101	73	39	37	6

### 19.10.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,9), ser topiony 17,5g (7), papryka 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]
1940	244	58	95	71	35	39	8

### 20.10.2024 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 na liściach rozszponki 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
2219	299	84	119	70	38	44	5