

JADŁOSPIS OD 21.11.2024 r. do 25.11.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

21.11.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (3), serek mini 30g (7), ogórek konserwowy 100g (10), 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]
2198	316	114	102	63	32	22	6

22.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Makaron mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 110g (4,7), 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]
2782	466	152	95	66	29	31	4

23.11.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), paszтет pieczony 90g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok warzywno-owocowy 210g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1995	287	96	97	56	27	21	6

24.11.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kiwi 60g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 200g, ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100g (1,3,10), 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]
2311	328	140	107	69	29	29	7

25.11.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), kasz jęczmienna 200g (1,7), indyk krojony *gotowany* 110g (1,7), marchewka z jabłkiem 100g (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Maślanka owocowa 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2753	363	136	98	107	26	33	5

JADŁOSPIS OD 26.11.2024 r. do 30.11.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

26.11.2024 WTOREK

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

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

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

II Kolac. Bakuś puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2383	340	108	107	73	26	33	5

27.11.2024 ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), powidło śliwkowe 25g, mandarynka 60g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie paprykowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7,9), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2342	355	136	94	70	30	44	4

28.11.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (1,6,11), ser żółty na miksie sałat 50g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), zapiekanka brokułowa *pieczona* z sosem pieczarkowym 300g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty i marchewki 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (7), sałatka bawarska 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]
2394	309	112	81	97	38	40	7

29.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), jogurt pitny 250g (7), miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), ryba *smażona* 120 g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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]
2504	384	150	85	76	29	27	4

30.11.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron z kielbasą i serem żółtym 300g (1,6,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko 50g (3), sałatka jarzynowa 100g (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]
2503	353	109	117	76	31	29	6

JADŁOSPIS OD 21.11.2024 r. do 25.11.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

21.11.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (3), serek mini 30g (7), pomidor 100g (10), 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]
2198	316	114	102	63	32	22	6

22.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Makaron mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z pietruszką na liściu sałaty 100g (7), pomidor 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]
2782	466	152	95	66	29	31	4

23.11.2024 rok SOBOTA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kureczak *duszony* w sosie jarzynowym 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Sok warzywno-owocowy 210g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1995	287	96	97	56	27	21	6

24.11.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 160g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *gotowane* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), 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 pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2350	322	162	113	72	29	22	7

25.11.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 300g (1,3,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Maślanka owocowa 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3397	534	269	83	106	45	16	5

JADŁOSPIS OD 26.11.2024 r. do 30.11.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****26.11.2024 WTOREK**

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

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Bakuś puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2225	341	108	102	55	26	24	5

27.11.2024 ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), dżem truskawkowy 25g, banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), 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. Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2067	319	125	93	52	25	25	5

28.11.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka na miksie sałat 50g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* z 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (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]
2161	305	108	98	66	27	28	6

29.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), jogurt pitny 250g (7), miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* z ziołami 120 g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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]
2533	411	147	90	59	28	19	5

30.11.2024 rok SOBOTA

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

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

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (9), 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]
2163	340	105	108	45	20	19	41

JADŁOSPIS OD 21.11.2024 r. do 25.11.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.11.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), serek mini 30g (7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2251	289	98	105	82	41	33	7

22.11.2024 rok PIĄTEK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 110g (4,7), 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]
2644	345	100	110	98	38	33	4

23.11.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kureczak *duszony* w sosie jarzynowym 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok warzywno-owocowy 210g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2069	260	77	103	76	31	33	8

24.11.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kiwi 60g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *gotowane* 200g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 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]
2411	284	76	109	100	50	33	7

25.11.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1,7), indyk krojony *gotowany* 110g (1,7), marchewka z jabłkiem 100g (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Skyr owocowy bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2425	277	70	127	98	38	35	7

JADŁOSPIS OD 26.11.2024 r. do 30.11.2024 r.**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)****26.11.2024 WTOREK****śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem 100g (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]
2217	307	81	104	71	33	36	6

27.11.2024 ŚRODA**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), mandarynka 60g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7,9), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2184	288	103	99	78	35	36	6

28.11.2024 rok CZWARTEK**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (1,6,11), ser żółty na miksie sałat 50g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* z 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (7), sałatka bawarska 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]
2419	281	84	109	101	40	44	7

29.11.2024 rok PIĄTEK**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka 100g (3,7), jogurt pitny bez cukru 250g (7), pomidor koktajlowy 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* z jarzynami 120 g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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]
2331	284	86	106	92	50	29	5

30.11.2024 rok SOBOTA**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomarańcza 200g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron z sosem mięsny 300g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko 50g (3), 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]
2152	307	68	106	62	25	33	6