

JADŁOSPIS OD 21.08.2024 roku do 25.08.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.08.2024 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), frykadki mozaikowe *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), papryka czerwona 100g, 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]
2129	311	107	85	68	38	33	6

22.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na szpinaku 50g (7,9), brzoskwinia 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (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.10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2354	302	107	90	95	60	35	6

23.08.2024 rok PIĄTEK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera białego na liściu sałaty 90g (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]
2497	368	148	97	76	47	34	4

24.08.2024 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, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), zraziki w sosie paprykowym *pieczone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2855	381	133	111	107	49	44	9

25.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, gruszka 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

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

II Kolac. Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2620	350	122	105	97	61	40	9

JADŁOSPIS OD 26.08.2024 roku do 31.08.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

26.08.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, herbata, cytryna 200ml

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2424	350	135	114	69	37	31	7

27.08.2024 WTOREK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), zapiekanka *gotowana* makaronowa z kielbasą i serem żółtym (1,6,7), 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. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2598	378	119	93	87	47	39	4

28.08.2024 ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na miksie sałat 80g (6,7), pomidor koktajlowy 30g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), paprykarz *gotowany* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100 g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko na rukoli 50 g (3), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2500	315	91	101	100	67	34	7

29.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), dżem 25g, ser topiony 17,5g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 300g (1,7,9), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Galaretka owocowa 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2127	335	123	85	58	30	37	65

30.08.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), serek homogenizowany 150g (7), banan 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300g (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 130g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), 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]
3247	394	166	126	96	60	53	6

31.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7), pomidor 100g, gruszka 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), frykadki drobiowe *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2658	345	137	99	106,	70	38	4

JADŁOSPIS OD 21.08.2024 roku do 25.08.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

21.08.2024 ŚRODA

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek fromage 100g (7), masło roślin. 10g, pomidor 100g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie jarzynowym 120g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2202	325	107	83,1	57	27	20	6

22.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na szpinaku 50g (7,9), brzoskwinia 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), ser mini 30g (7), dżemik truskawkowy 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2028	316	115	98	46	22	23	5

23.08.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 250g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera białego na liściu sałaty 90g (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]
2331	366	148	102	54	29	27	4

24.08.2024 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, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2398	327	121	119	75	39	25	7

25.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), pomidor 100g, jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2092	315	116	107	51	25	25	6

JADŁOSPIS OD 26.08.2024 roku do 31.08.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****26.08.2024 PONIEDZIAŁEK**

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

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, herbata, 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]
2429	352	128	109	71	38	26	4

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym (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. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2409	356	108	85	76	41	24	6

28.08.2024 ŚRODA**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), pasta z sera i szynki na miksie sałat 80g (6,7), pomidor koktajlowy 30g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), jajko na rukoli 50 g (3), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2191	338	88	114	46	23	19	5

29.08.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Galaretka owocowa 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2205	368	130	88	47	22	21	65

30.08.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), serek homogenizowany 150g (7), banan 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300g (1,7,9), pulpet rybny *pieczony* w sosie ziołowym 130g (1,3,4), ziemni

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (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]
2255	345	128	109	53	25	21	6

31.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2120	346	122	105	41	20	25	5

JADŁOSPIS OD 21.08.2024 roku do 25.08.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.08.2024 ŚRODA

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek fromage 100g (7), masło roślin. 10g, pomidor 100g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie jarzynowym 120g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2374	308	125	109	86	29	35	7

22.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na szpinaku 50g (7,9), brzoskwinia 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, 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]
2112	276	83	119	65	31	35	5

23.08.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z jajka na miksie sałat 90g (3,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 250g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg na liściu sałaty 90g (7), pomidor 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]
2314	307	80	119	76	39	42	6

24.08.2024 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, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2205	260	102	97	92	52	28	4

25.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, gruszka 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2352	298	94	133	78	42	40	7

JADŁOSPIS OD 26.08.2024 roku do 31.08.2024 r.**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów****(cukrzycowa) (6)****26.08.2024 PONIEDZIAŁEK****śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), jabłko 150g, jogurt naturalny 200g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, herbata, 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]
2312	296	96	130	76	40	41	6

27.08.2024 WTOREK**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), ser topiony 17,5g (7), nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 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.** Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2421	319	79	89	95	51	38	7

28.08.2024 ŚRODA**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na miksie sałat 80g (6,7), pomidor koktajlowy 30g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko na rukoli 50 g (3), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2181	281	67	117	72	40	32	5

29.08.2024 rok CZWARTEK**śniad.** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), risotto z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), 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]
1932	280	66	82	60	30	31	5

30.08.2024 rok PIĄTEK**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajek na miksie sałat 90g (3,7), banan 170 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa grysikowa 300g (1,7,9), pulpet rybny *pieczony* w sosie ziołowym 130g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), 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]
2249	317	104	108	69	36	39	5

31.08.2024 rok CZWARTEK**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7), pomidor 100g, gruszka 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2291	298	97	126	75	39	40	5