

**JADŁOSPIS OD 21.10.2024 roku do 25.10.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

**21.10.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), gruszka 120g, miód 25g, masło roślin. 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ogórek świeży 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]
2452	404	112	83	64	31	35	4

**22.10.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), kotleciki babuni *smażone* 80g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), mizeria 100g (7) kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2678	305	108	94	127	80	32	6

**23.10.2024 rok ŚRODA**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 80g (1,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2690	389	151	86	94	60	31	3

**24.10.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim 100g (3,7,10), papryka czerwona 100g, 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]
3386	502	110	134	103	66	46	6

**25.10.2024 rok PIĄTEK**

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100 g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), 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]
3021	419	110	144	93	52	40	7

## JADŁOSPIS OD 26.10.2024 roku do 31.10.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 26.10.2024 SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 80g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na szpinaku 250 g (9), 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]
2058	273	100	114	65	34	35	5

#### 27.10.2024 NIEDZIELA

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), serek fromage 100g, pomidor 100g, galaretka owocowa 175g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab wieprzowy w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 60g (3), sałatka z szynką 100g (1,3,10), 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]
2391	342	115	112	72	39	40	6

#### 28.10.2024 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), powidło śliwkowe 25g, mandarynka 60g, masło roślin.10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ryż 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), serdelki 80g (1,6,7), 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]
2198	319	137	81	74	40	32	5

#### 29.10.2024 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane 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.** Zupa grochowa z chlebem 300g (1,9), kotlet mozaikowy *smażony* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), szynka na roszponce 50g (6,7), ogórek kiszony 100g, 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]
3044	469	102	111	92	58	48	7

#### 30.10.2024 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300g (1,3,7,9), bigos z mięsnem *gotowany* 200g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (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]
2689	349	129	116	98	43	34	6

#### 31.10.2024 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), pasztet na liściu sałaty 90g (1,7,9), pomidor 100g, 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]
2231	332	127	93	69	36	43	6

## JADŁOSPIS OD 21.10.2024 roku do 25.10.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 21.10.2024 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), jabłko 120g, miód 25g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 250g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), 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]
2162	376	110	81	42	32	21	4

#### 22.10.2024 rok WTOREK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (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.** Deser z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2397	305	107	101	91	72	25	6

#### 23.10.2024 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2466	410	143	93	56	44	26	6

#### 24.10.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), szynka na miksie sałat 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *duszone* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1) masło ex. 10 g (7), szynka 50g (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]
1996	291	98	104	51	35	22	6

#### 25.10.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), marmolada 50g, serek mini 30g (7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), 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]
2477	361	135	127	62	47	28	4

## JADŁOSPIS OD 26.10.2024 roku do 31.10.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

### 26.10.2024 SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), wołowina mielona 80g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretko-drobnio-warzywna na szpinaku 250 g (9), herbata, cytryna 200ml

**II Kolac.** Gratka truskawkowa 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2012	280	99	106	56	43	23	5

### 27.10.2024 NIEDZIELA

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g, pomidor 100g, galaretko-owocowa 175g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab wieprzowy w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6), 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]
2180	303	114	114	63	51	27	7

### 28.10.2024 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), dżem truskawkowy 25g, jabłko 160g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 300g (1,3,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3082	543	268	76	73	58	24	4

### 29.10.2024 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (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.** Zupa grysikowa 300g (1,9), pierogi leniwe *gotowane* 200g (1,3,7), marchewka z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na rozponce 50g (6,7), pomidor 100g, 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]
2480	409	101	97	57	42	28	7

### 30.10.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynka na miksie sałat 50g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300g (1,3,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 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]
2206	340	128	120	47	35	24	5

### 31.10.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), jabłko 160 g, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ryżowa 300g (1,7,9), bitka drobnio *pieczona* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty 50g (1,7,9), pomidor 100g, 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]
1994	324	110	84	45	33	25	6

**JADŁOSPIS OD 21.10.2024 roku do 25.10.2024 r..**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**21.10.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), gruszka 120g, szynka 50g, masło roślin. 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g 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]
2242	317	62	90	76	38	33	6

**22.10.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7) kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówki 120g (1,6,7), pomidor 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]
2206	261	77	92	96	52	37	6

**23.10.2024 rok ŚRODA**

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 80g (1,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1940	273	84	94	60	35	34	5

**24.10.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *duszone* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim 100g (3,7,10), papryka czerwona 100g, 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]
2216	247	76	99	100	64	38	6

**25.10.2024 rok PIĄTEK**

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 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]
2244	280	66	125	77	39	42	5

## JADŁOSPIS OD 26.10.2024 roku do 31.10.2024 r.

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

### 26.10.2024 SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), wołowina mielona 80g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na szpinaku 250 g (9), herbata, 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]
2264	237	65	103	106	63	34	5

### 27.10.2024 NIEDZIELA

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

**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab wieprzowy w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 60g (3), sałatka z szynką 100g (1,3,10), 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]
2489	302	63	109	104	49	45	6

### 28.10.2024 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), mandarynka 60g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ryż 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

#### II Kolac. Skyr owocowy 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2153	284	70	101	77	43	40	6

### 29.10.2024 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет pieczony 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa grysikowa 300g (1,9), pierogi leniwe *gotowane* 200g (1,3,7), marchewka z jabłkiem 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na rozszponce 50g (6,7), ogórek świeży 100g, 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]
2171	327	66	84	68	39	40	6

### 30.10.2024 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300g (1,3,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (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]
2414	302	96	122	86	31	35	6

### 31.10.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomarańcza 160 g, serek topiony 17,5g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ryżowa 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), paszтет na liściu sałaty 90g (1,7,9), pomidor 100g, 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]
2324	359	79	90	67	38	40	6