

**JADŁOSPIS 12-18.10.2023 (dieta podstawowa)**

<b>12.10.2023 (czwartek)</b>	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7), jajecznica na parze ze szczypiorkiem 70g (3), sałata 15g, pomidor 50g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), pieczywo razowe 35g (1), masło 10 g (7), herbata (200 ml)
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50g (1), masło 10 g (7), pieczeń rzymska 30 g, ogórek 40 g, banan 100 g
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7), gulasz z gotowanym mięsem drobiowym 120 g (1), kasza jęczmienna 140 g (1), brokuły 150 g (7), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (1,7), słupki marchewki 100 g, chleb razowy 35 g (1), dżem niskosłodzony 30 g, masło 10 g (7), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mleko 2% 150 g (7), banan 150 g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (2521 kcal), białko ogółem (104g), tłuszcz ogółem (92g), węglowodany ogółem (319g), błonnik (33g)
<b>13.10.2023 (piątek)</b>	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona 30 g, pomidor 50 g, ser żółty 30 g (7), szczypiorek 2g, pieczywo pszenno-żytnie 35g (1), pieczywo razowe 35 g (1), masło 10 g (7), kawa zbożowa na mleku 200 ml (1,7), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (1), masło 10 g (7), miód naturalny 30 g, śliwka 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z kaszką manną 300 ml (1), fasolka po bretońsku z papryką 200 g, ziemniaki z koperkiem 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Kiełbaska drobiowa 60 g, keczup 5 g, bułka pszenna 60 g (1), chleb razowy 35 g (1), masło 10 g (7), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, zielonego ogórka i pora 150 g, herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150g (7), marchewka 100g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (2417kcal), białko ogółem (101g), tłuszcz ogółem (81g), węglowodany ogółem (336g), błonnik (40g)
<b>14.10.2023 (sobota)</b>	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 35g (1), razowy 35 g (1), masło 10 g (7), jajko gotowane 60 g (3), kiełbasa żywiecka 30 g, papryka 50 g, sałata 15g, kakao na mleku 150 ml (7), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Budyń śmietankowy na mleku z musem truskawkowym 250 g (7), chrupki kukurydziane 40 g

OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (7), pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 120 g (1), kasza gryczana 140 g, surówka z buraczków 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makrela w pomidorach 80 g (4), ogórek kiszony 60 g, sałata 15g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (1), masło 10 g (7), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok pomarańczowy lub innych owoców 200 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 40 g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (2466kcal), białko ogółem (111g), tłuszcz ogółem (79g), węglowodany ogółem (340g), błonnik (28g)
<b>15.10.2023 (niedziela)</b>	
ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku z musem truskawkowym 200 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 35 g (1), razowy 35 g (1), masło 10 g (7), ogonówka parzona 30 g, pomidor 50 g, szczypiorek 3g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 50 g (1), masło 10 g (7), ser żółty 30 g (7), ogórek zielony 50 g, jabłko 100g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (7), udko pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki z koperkiem 200 g, marchewka z groszkiem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałátka „gyros” z kurczakiem 200 g, chleb pszenno-żytni 35 g (1), chleb razowy 35g (1), masło 10 g (7), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Kakao na mleku 200 ml (7)
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (2418kcal), białko ogółem (124g), tłuszcz ogółem (90g), węglowodany ogółem (277g), błonnik (24g)
<b>16.10.2023 (poniedziałek)</b>	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (1), serek grani 50 g (7), rzodkiewki 50 g, szczypiorek 3g, polędwica sopocka 30 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (1), pieczywo razowe 35 g (1), masło 10 g (7), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka grahamka 60 g (1), masło 10 g (1), pasta z rybna z koperkiem 70 g (3,4,7), sałata 15 g, gruszka lub inny owoc sezonowy 150 g
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml (3), pierogi leniwe 300 g (1,3,7), surówka z marchewki z pestkami dyni 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Ser żółty 30 g (7), kiełbasa żywiecka 30 g, ogórek 30 g, papryka czerwona 30g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (1), chleb razowy 35g (1) masło 10 g (7), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 200 ml (7), banan 100g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (2485kcal), białko ogółem (129g), tłuszcz ogółem (95g), węglowodany ogółem (257g), błonnik (24g)
<b>17.10.2023 (wtorek)</b>	

ŚNIADANIE	Ryż na mleku z jabłkami i cynamonem 200 ml (7), szynka gotowana 30 g, pomidor (50 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (1), pieczywo razowe 35 g (1), masło 10 g (7), słupki marchewki 100 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	-
KOLACJA	-
PRZEKĄSKA	-
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (626kcal), białko ogółem (22g), tłuszcz ogółem (21g), węglowodany ogółem (89g), błonnik (9g)
<b>18.10.2023 (środa)</b>	
ŚNIADANIE	-
II ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 35g(1), chleb razowy 35g (1), masło 10g (7), pasztet drobiowy pieczony 30 g (7), ogórek kiszony 60g, sałata 15g
OBIAD	Zupa krem z brokułów 300 ml (7), łazanki z kiełbasą śląska i białą kapustą 350 g (1), kompot z jabłkami 200 ml
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g (7), szczypiorek 3g kiełbasa krakowska 30 g, pomidor 50 g, sałata 15 g, pieczywo pszenno-żytnie 35 g (1), chleb razowy 35g (1) masło 10 g (7), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (7), banan 120 g
<b>Wartości odżywcze:</b>	Wartość energetyczna (1892kcal), białko ogółem (89g), tłuszcz ogółem (70g), węglowodany ogółem (240g), błonnik (35g)