# Jadłospis 7- dniowy od 24.02.2024

## 24.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Pasztet drobiowy 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Rukola 10g

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa neapolitańska z makaronem 350ml (SEL, JAJ, MLE, GLU PSZ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2489,06 kcal, B. 96,21g, T. 86,67g, kw.tł.nas. 41,68g, W. 355,48g, bł.pok. 27,26g, sód 5412,10mg

## 24.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Szynka z indyka 60g (GLU PSZ, MLE ,SOJ)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa neapolitańska z makaronem 350ml (SEL, JAJ, MLE, GLU PSZ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Sos ziołowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z papryka i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2267,51 kcal, B. 98,86g, T. 87,86g, kw.tł.nas. 36,53g, W. 304,80g, bł.pok. 36,78, sód 6597,06mg

## 25.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 1szt. (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa selerowa z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos curry 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Polędwicowa 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2005,18 kcal, B. 100,74g, T. 59,80g, kw.tł. nas. 30,91g, W. 293,73g, bł.pok. 30,82g, sód 4652,66mg

## 25.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa selerowa z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos curry 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g (MLE)

### Kolacja:

Polędwicowa 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2213,16 kcal B. 118,51g T. 80,40g kw. Tł. Nas.39,38g W. 287,25g bł.pok. 35,68g Sód 5385,84 mg

## 26.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Szynka lubelska 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350 ml(SEL, MLE, GLU PSZ)

Kotlet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ, JA , S02)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 300ml (SEL)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2410,41 kcal, B. 90,29g, T. 79,00g, Tł.nas. 32,60g, W. 365,34g, bł.pok. 33,43g, sód 4018,13mg

## 26.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Szynka lubelska 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350 ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ, JA, S02)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej i marchwi z sosem vinegret (GOR)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2502,74 kcal. B. 103,26 g, T. 100,61g, tł. Nas. 39,87g, W. 332,65 g, bł.pok. 38,60g, sód 4460,24mg

## 27.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Szynkowa 60g (SOJ, GOR, LAK, GLU PSZ)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Chleb zwykły 20g (GLU PSZ, SEZ)

Makaron z serem, jabłkami i jogurtem 350g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata lodowa 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Ciasto drożdżowe 70g (MLE, GLU PSZ, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2335,56 kcal, B.95,41g, T. 60,45g, kw. Tł.nas. 28,51g, W.372,61g, bł.pok. 24,30g, sód 3635,63mg

## 27.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Szynkowa 60g (GLU PSZ, LAK, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL, MLE, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150g (SEL, MLE)

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2447,87 kcal, B.114,34g, T. 106,62g, kw. Tł.nas. 40,24 g,W. 299,13g, bł.pok. 43,16g, sód 5867,84mg

## 28.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (MLE, GLU PSZ, JAJ)

Jajko 2szt. (JAJ)

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Sok z buraka i jabłka 300ml

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350 ml (SEL, GLU PSZ, CIE)

Bitka drobiowa 90g ( GOR, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos brokułowy 50g (SEL, MLE, GLU PSZ)

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz ze świeżymi jarzynami 150g (RYB, SEL, SOJ)

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2206,23 kcal, B.104,28g, T.56,79g, Tł. Nas 25,26g, W. 354,06g, bł.pok.38,43g, sód 2794,05mg

## 28.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350 ml (SEL, GLU PSZ, CIE)

Bitka drobiowa 90g ( GOR, SEZ)

Ryż brązowy 150g (MLE)

Sos brokułowy 50g (SEL)

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2484,27 kcal, B. 141,16g, T. 95,17g, kw.tł. Nas. 36,66g, W. 310,40g, bł.pok. 47,09g, sód 4039,53mg

## 29.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU PSZ)

Szynka z indyka 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pieczeniowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z sosem vinegret 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ)

Polędwicowa 40g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2457,74 kcal, B. 104,60 T. 92,69g, kw. Tł. Nas. 37,30g, W. 337,64g, bł.pok. 38,34g, sód 4800,51mg

## 29.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Szynka z indyka 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

## Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z sosem vinegret 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi got. i cebuli z olejem 150g (GOR)

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ)

Polędwicowa 40g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2982,23 kcal, B. 127,44g, T. 115,38g, Tł. Nas. 42,33g, W. 413,98g, bł.pok. 58,01g, sód 5704,06mg

## 01.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU PSZ)

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Miód 1szt./25g

Jabłko 1szt. (S02)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, JAJ, GLU PSZ)

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

## II Kolacja:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2582,80 kcal, B. 109,13g T. 90,99g, kw. Tł. Nas. 34,46g, W. 360,11g, bł.pok. 30,90g, sód 3072,57mg

## 01.03.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, JAJ, GLU PSZ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (MLE)

## Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2181,74 kcal, B. 122,66g, T. 81,55g, Tł. Nas. 33,11g, W. 273,11g, bł.pok. 36,18g, sód 4037,26mg