# Jadłospis 7- dniowy od 04.05.2024

## 04.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ,SO2,GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasta z jajek 100g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ)

Ogórek konserwowy 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2011,64 kcal, B. 90,28, T. 83,51g, kw. tł. nas. 30,11g, W. 250,38g, bł. pok. 26,69g, sód 3478,60mg

## 04.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka św. 150g Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ,SO2,GOR)

Kasza jęczmienna 140g 2 danie (GLU JĘCZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

### Kolacja:

Pasta z jajek 100g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ)

Ogórek konserwowy 150g (GOR)

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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2136,85, B. 108,97g, T. 90,63g, kw. tł. nas. 29,21g, W. 257,65g, bł. pok. 37,74g, sód 5043,89mg

## 05.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Kawa zbożowa na mleku w proszku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Mus warzywno-owocowy 100g X (SEL,SOJ,SO2)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SEZ, OZI)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ryż z jabłkami i jogurtem 250g (MLE,S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2191,06 kcal, B. 99,91g, T. 63,36g, kw. tł. nas. 19,02g, W. 328,45g, bł. pok. 26,39g, sód 2797,94mg

## 05.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż Basmati 150 g obiad (MLE)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SEZ, OZI)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2263,85 kcal B. 115,04g T. 89,88g kw. Tł. Nas.26,88g W. 278,62g bł. pok. 32,00g Sód 5478,80mg

## 06.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Polędwica drobiowa 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek konserwowy 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2112,04 kcal, B.98,95g, T. 58,70g, Tł.nas. 17,86g, W. 319,92g, bł.pok. 26,13g, sód 3345,73mg

## 06.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek konserwowy 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowo- jarzynowy X 50g (SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z kapusty białej z ol.150g(GOR,SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły mrożone 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 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. 2245,77 kcal. B. 120,43g, T. 93,16g, tł. Nas. 33,31g, W. 263,19g, bł.pok. 33,19g, sód 4452,36mg

## 07.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 50g Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SO2,SEL)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (SO2)

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2292,70 kcal, B.111,41g., T. 98,94g, kw. Tł.nas. 39,10g,W. 260,65g, bł.pok. 22,16g, sód 3465,47mg

## 07.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL ,MLE)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z marchwi i jabłka z jogu. 150g (MLE,SO2)

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2240,40 kcal, B.107,04g., T.103,40g, kw. Tł.nas. 39,39g, W.255,44g, bł.pok. 35,95g, sód 3610,79mg

## 08.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Kotlet pożarski drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR)

Ryż biały 140g (MLE)

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2534,08 kcal, B.115,77g, T.91,44g, Tł. Nas 33,38g, W. 342,22g, bł.pok.32,90g, sód 3324,78mg

## 08.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)

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

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2, GOR, SEZK)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z sosem vinegret 150g (GOR,SO2,OZI,SEZ)

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Sałata 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2302,01 kcal, B. 123,66g, T. 86,09g, kw.tł. Nas. 28,10g, W. 292,52g, bł.pok. 37,03g, sód 4271,27mg

## 09.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ, SO2)

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka schabowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL, MLE, GLU PSZ,SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ, SEZ, SEL)

Szynkowa 40g (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:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2306,98 kcal, B.110,26g T. 77,70g, kw. Tł. Nas. 29,65g, W. 328,21g, bł.pok. 38,81g, sód 2909,52mg

## 09.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka schabowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Surówka z pora jabłka i marchwi 150g (JAJ,MLE,GOR,SO2)

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ, SEZ, SEL)

Szynkowa 40g (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:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2451,07 kcal, B. 120,39g, T. 96,63g, Tł. Nas. 36,26g, W. 318,63g, bł.pok. 45,51g, sód 4359,21mg

## 10.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

## Obiad:

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

Kotlet rybny morszczuk 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 50g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 3518,47 kcal, B. 178,67g T. 153,46g, kw.Tł. Nas. 60,97g, W. 390,81g, bł.pok. 36,25g, sód 5290,48mg

## 10.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,GOR,SO2)

## Obiad:

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

Pulpet rybny z morszczuka 100 g (GLU PSZ, SEL, RYB, JAJ)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 150g (MLE)

## Kolacja:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2356,80 kcal, B. 119,42g, T. 103,35g, Tł. Nas. 34,16g, W. 276,60g, bł.pok. 40,80g, sód 4213,43mg