# Jadłospis 7- dniowy od 06.04.2024

## 06.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Banan 1 szt.

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ, SEZ)

Sos brokułowy 50g (SEL, MLE, GLU PSZ,S02)

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Rukola 10g

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. 2485,14 kcal, B. 96,48, T. 98,06g, kw.tł.nas. 43,68g, W. 338,43g, bł.pok. 36,13g, sód 3359,44mg

## 06.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350 ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Pieczeń rzymska 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ)

Sos brokułowy 50g (SEL)

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

Surówka z marchwi, jabłka i chrzanu z jogurtem 150 g (MLE,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g

### Kolacja:

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

Rukola 20g

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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2361,79kcal, B. 116,83g, T. 102,81g, kw.tł.nas. 46,74g, W. 277,70g, bł.pok. 36,94g, sód 4835,67mg

## 07.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

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

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR)

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, LAK, SOJ, GOR)

Papryka 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2195,90 kcal, B. 109,92g, T. 89,24g, kw.tł. nas. 41,63g, W. 263,21g, bł.pok. 26,31g, sód 4308,96mg

## 07.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR)

### Kolacja:

Szynkowa 80 (GLU PSZ, LAK, SOJ, GOR)

Papryka 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2317,32 kcal B. 113,48g T. 99,97g kw. Tł. Nas.43,61g W. 276,80g bł.pok. 37,06g Sód 4815,21mg

## 08.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Jabłko 150g (S02)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

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. 2262,20 kcal, B. 86,17g, T. 80,79g, Tł.nas. 30,14g, W. 329,60g, bł.pok. 34,06g, sód 4097,48mg

## 08.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Rukola 20g

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. 2206,59 kcal. B. 101,65g, T. 92,76g, tł. Nas. 39,89g, W. 279,81g, bł.pok. 40,38g, sód 4696,41mg

## 09.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Banan 1szt.

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Schab duszony 90g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (SO2)

### Kolacja:

Baleron z indyka 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2523,13 kcal, B.122,43g., T. 98,98g, kw. Tł.nas. 45,10g,W. 315,70g, bł.pok. 31,80g, sód 3432,89mg

## 09.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Ryż basmati (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g (MLE)

### Kolacja:

Szynka z indyka 80g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Ogórek świeży 150g

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. 2432,83 kcal, B.131,16g., T.102,20g, kw. Tł.nas. 43,68g, W.281,20g, bł.pok. 35,44g, sód 4024,13mg

## 10.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (SEL, GLU PSZ, GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ryba wędzona makrela 90g (RYB, GOR, SOJ)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Babka jogurtowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2112,97 kcal, B.94,33g, T.59,69g, Tł. Nas 26,74g, W. 322,64g, bł.pok.26,29g, sód 3616,71mg

## 10.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa kapuśniak z kapusty kiszonej z ziemniakami 350ml (SEL, GLU PSZ, GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL)

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

Ryż brązowy 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba wędzona makrela 90g (RYB, GOR, SOJ)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100 g (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. 2037,79 kcal, B. 103,14g, T. 78,29g, kw.tł. Nas. 32,91g, W. 266,54g, bł.pok. 38,60g, sód 4543,95mg

## 11.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Papryka 100g

Jabłko 150g (S02)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

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

## Obiad:

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

Kotlet mielony 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka jarzynowa 150g (JAJ, GOR, SEL, SO2, MLE)

Polędwica drobiowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, 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. 2461,25 kcal, B. 92,84g T. 108,33g, kw. Tł. Nas. 38,78g, W. 313,60g, bł.pok. 35,34g, sód 4264,17mg

## 11.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2219,11 kcal, B. 108,15g, T. 90,14g, Tł. Nas. 40,14g, W. 280,04g, bł.pok. 37,83g, sód 5130,86mg

## 12.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Roszponka 10g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kakao 250 ml (MLE, GLU PSZ, SEZ)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2430,87 kcal, B. 108,48g T. 103,60g, kw.Tł. Nas. 41,25g, W. 293,99g, bł.pok. 28,71g, sód 3250,62mg

## 12.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (MLE)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

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. 2365,20 kcal, B. 116,59g, T. 109,52g, Tł. Nas. 47,20g, W. 259,17g, bł.pok. 31,69g, sód 4119,83mg