# Jadłospis 7- dniowy od 09.03.2024

## 09.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Baleron z indyka 60g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kiwi 1szt.

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Bitka schabowa 90g (SEL, GOR, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z ogórka kiszonego z papryką, cebulą i olejem (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Makaron z jabłkami i jogurtem naturalnym (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)

Kakao 250ml (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2478,32 kcal, B. 94,40g, T. 73,41g, kw.tł.nas. 26,80g, W. 384,64g, bł.pok. 27,76g, sód 3733,92mg

## 09.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Bitka schabowa 90g (SEL, GOR, GLU PSZ)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z ogórka kiszonego z papryką, cebulą i olejem (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

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. 2094,84 kcal, B. 107,08g, T. 80,12 , kw.tł.nas. 35,20g, W. 271,93g, bł.pok. 37,37, sód 5319,61mg

## 10.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

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 rosół 350ml (SEL, JAJ, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 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. 1944,40 kcal, B. 108,72g, T. 73,42g, kw.tł. nas. 35,97g, W. 238,83g, bł.pok. 28,01g, sód 3426,65mg

## 10.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Roszponka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa grysikowa-wiedeńska 350ml (SEL, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rzodkiew biała 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2348,15 kcal B. 135,83g T. 95,09g kw. Tł. Nas.48,42g W. 276,84g bł.pok. 41,17g Sód 4330,68 mg

## 11.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 150g (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350 ml(SEL, MLE)

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 250ml (SEL, GLU PSZ)

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. 2679,20 kcal, B. 101,87g, T. 86,50g, Tł.nas. 41,20g, W. 407,05g, bł.pok. 37,07g, sód 4731,12mg

## 11.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350 ml(SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Sos pomidorowy 50g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 90g

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. 2182,79 kcal. B. 97,45 g, T. 89,29g, tł. Nas. 40,65g, W. 279,04g, bł.pok. 33,48g, sód 5289,54mg

## 12.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt. (JAJ)

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

Schab duszony 90g

Ziemniaki gotowane 200g

Sos brokułowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata 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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2654,98 kcal, B.130,95g, T. 93,14g, kw. Tł.nas. 35,74g, W.359,16g, bł.pok. 38,73g, sód 3369,16mg

## 12.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos brokułowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

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. 2763,04 kcal, B.148,50g, T. 122,68g, kw. Tł.nas. 41,55 g,W. 311,10g, bł.pok. 46,38g, sód 4686,37mg

## 13.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1szt./25g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Kiwi 1szt.

Kefir 250g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2456,82 kcal, B.105,37g, T.82,73g, Tł. Nas 35,92g, W. 350,41g, bł.pok.30,68g, sód 4179,03mg

## 13.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa neapolitańska 350 ml

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ryż brązowy 150g (MLE)

Sos ziołowy 50g (SEL)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Papryka 150g

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2250,78 kcal, B. 103,42g, T. 93,76g, kw.tł. Nas. 42,57g, W. 285,71g, bł.pok. 38,93g, sód 4511,32mg

## 14.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL, GLU PSZ)

Bitka drobiowa (GOR, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Sałatka chłopska 150g (JAJ, SOJ, SEL, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2160,95 kcal, B. 97,30g T. 69,92g, kw. Tł. Nas. 31,14g, W. 317,24g, bł.pok. 34,26g, sód 5093,80mg

## 14.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa kapuśniak z ziemniakami 350ml (SEL, GLU PSZ)

Bitka drobiowa (GOR, SEZ)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1947,94 kcal, B. 103,15g, T. 70,70g, Tł. Nas. 34,30g, W. 260,45g, bł.pok. 38,16g, sód 5168,64mg

## 15.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Sałata 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Kotlet rybny (GLU PSZ, JAJ, RYB)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2431,03 kcal, B. 98,15g T. 96,65g, kw. Tł. Nas. 38,03g, W. 323,00g, bł.pok. 32,47g, sód 3577,86mg

## 15.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

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

Pulpet rybny (GLU PSZ, JAJ, RYB,SEL)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (MLE)

## Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Papryka 150g

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. 2481,38 kcal, B. 118,26g, T. 101,36g, Tł. Nas. 46,61g, W. 313,10g, bł.pok. 40,82g, sód 5053,23mg