# Jadłospis 7- dniowy od 11.05.2024

## 11.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Potrawka z kurczaka 200g (GLU PSZ, SEL, MLE)

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 250g (JAJ, GOR, SOJ, 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. 2595,62 kcal, B. 111,51, T. 103,77g, kw.tł.nas. 40,31g, W. 337,05g, bł.pok. 34,74g, sód 4736,70mg

## 11.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180 (GLU PSZ)

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:

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

Sałata liść 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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2120,27, B. 131,05g, T. 78,42g, kw.tł.nas. 35,18g, W. 254,91g, bł.pok. 34,29g, sód 3924,14mg

## 12.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Pomidor 100g

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)

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Zraz mielony 80g (GLU PSZ,JAJ,S02,GOR,SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Roszponka 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2396,72 kcal, B. 110,41g, T. 115,81g, kw.tł. nas. 48,82g, W. 253,76g, bł.pok. 25,76g, sód 3546,24mg

## 12.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pomidorowy na X 50g (GOR, SEZ, SEL)

Ryż basmati na 150 g (MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Roszponka 20g

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. 2373,44 kcal B. 113,67g T. 102,32g kw. Tł. Nas.48,05g W. 279,51g bł.pok. 31,26g Sód 4897,75mg

## 13.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU PSZ, SEL, MLE, GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na kurczaku 350ml (SEL, GLU JĘCZ, 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. 2632,94 kcal, B.104,14g, T. 80,87g, Tł.nas. 36,56g, W. 401,04g, bł.pok. 31,80g, sód 3845,61mg

## 13.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Pomidor 150g

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. 2171,52 kcal. B. 110,37g, T. 88,32g, tł. Nas. 36,06g, W. 266,85g, bł.pok. 34,77g, sód 4245,08mg

## 14.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Rzodkiewka 50g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i chlebem 350ml (MLE, SEL, GOR, SOJ, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Schab duszony 90g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

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

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2232,42 kcal, B.118,74g., T. 96,75g, kw. Tł.nas. 44,82g,W. 249,54g, bł.pok. 28,83g, sód 3531,26mg

## 14.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i chlebem 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, GOR, SOJ, SEZ)

Schab duszony 90g

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE) Pomidor 150g

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. 2463,26 kcal, B.131,13g., T.121,83g, kw. Tł.nas. 56,12g, W.247,74g, bł.pok. 37,74g, sód 4043,78mg

## 15.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, SOJ)

Ogórek kiszony 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:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2369,94 kcal, B.102,27g, T.85,43g, Tł. Nas 39,25g, W. 331,16g, bł.pok.35,31g, sód 4023,19mg

## 15.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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 fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, SOJ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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. 2308,13 kcal, B. 107,68g, T. 95,64g, kw.tł. Nas. 41,44g, W. 292,59g, bł.pok. 40,28g, sód 5248,14mg

## 16.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Szynkowa 60g (GLU PSZ, LAK, 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)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż biały 140g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Pasztet drobiowy 100g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata lodowa 60g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2208,40 kcal, B.102,52g T. 81,47g, kw. Tł. Nas. 36,24g, W. 286,38g, bł.pok. 21,98g, sód 3841,99mg

## 16.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

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

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Surówka z marchwi i selera z jog. 150 g (SEL, MLE)

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata lodowa 80g

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. 2116,35 kcal, B. 117,64g, T. 81,55g, Tł. Nas. 40,13g, W. 258,94g, bł.pok. 33,04g, sód 4288,33mg

## 17.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem mini 50g 2 sztuki

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Banan 130 g

## Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU JĘCZ, GOR, SEZ)

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

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)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2612,93 kcal, B. 110,41g T. 89,98g, kw.Tł. Nas. 34,44g, W. 365,70g, bł.pok. 28,03g, sód 3142,50mg

## 17.05.2024 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 krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU JĘCZ, GOR, SEZ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ryż basmati (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brokuł mrożony 150g (MLE)

## Kolacja:

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

Pomidor 150g

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. 2090,09 kcal, B. 101,43g, T. 80,99g, Tł. Nas. 33,97g, W. 269,20g, bł.pok. 32,27g, sód 3781,02mg