# Jadłospis 7- dniowy od 13.04.2024

## 13.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Ryż biały 140g (MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Szynka drobiowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2357,69 kcal, B. 105,50, T. 72,08g, kw. tł. nas. 28,56g, W. 352,54g, bł. pok. 34,02g, sód 3802,93mg

## 13.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Szynka drobiowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2378,99kcal, B. 135,65g, T. 86,81g, kw. tł. nas. 36,62g, W. 297,76g, bł. pok. 36,28g, sód 4224,96mg

## 14.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą, ziemniakami i chlebem 350 ml (MLE,SEL,GLU,GOR,SOJ,SO2)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1959,31 kcal, B. 108,41g, T. 73,19g, kw. tł. nas. 37,23g, W. 237,84g, bł. pok. 22,72g, sód 3925,23mg

## 14.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (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 żurek z kiełbasą, ziemniakami i chlebem X 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GOR, JAJ)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kasza bulgur 180 X (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

### Kolacja:

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

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2115,65 kcal B. 118,69g T. 84,47g kw. Tł. Nas.40,62g W. 256,25g bł. pok. 37,75g Sód 4727,66mg

## 15.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 50g

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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

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

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2596,80 kcal, B. 117,18g, T. 97,92g, kw. tł. nas. 39,99g, W. 339,58g, bł. pok. 29,85g, sód 3362,09mg

## 15.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150g (SEL, MLE, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 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. 2391,99 kcal. B. 120,32g, T. 109,70g, kw. tł. nas. 45,13g, W. 263,63g, bł. pok. 33,80g, sód 4191,40mg

## 16.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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 grochowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (SO2)

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2368,29 kcal, B.114,44g., T. 75,48g, kw. tł. nas. 34,22g,W. 340,34g, bł. pok. 35,36g, sód 3243,12mg

## 16.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Bitka schabowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2274,55 kcal, B.114,37g., T.87,63g, kw. tł. nas. 40,31g, W.295,91g, bł. pok. 41,16g, sód 4549,77mg

## 17.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

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

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

Ryż biały 140g (MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rzodkiewka 50g

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. 2434,97 kcal, B.98,99g, T.102,64g, kw. tł. nas 42,24g, W. 299,54g, bł. pok.21,92g, sód 4089,26mg

## 17.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Ogórek świeży 150g

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

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

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

Ryż brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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. 2149,60 kcal, B. 107,59g, T. 82,85g, kw.tł. nas. 42,16g, W. 274,84g, bł. pok. 33,22g, sód 4796,93mg

## 18.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść 30g

Banan 130 g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

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

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy z brokułem mroż. 350m (SEL, GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 250g (JAJ, GOR, SOJ, GLU PSZ, MLE)

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. 2711,15 kcal, B.116,04g T. 93,29g, kw. tł. nas. 35,94g, W. 382,82g, bł. pok. 33,12g, sód 4144,03mg

## 18.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy z brokułem mroż. 350m (SEL, GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

## Kolacja:

Polędwicowa 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:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2155,65 kcal, B. 113,32g, T. 83,53g, kw. tł. nas. 36,86g, W. 272,71g, bł.pok. 37,07g, sód 4674,13mg

## 19.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Jabłko 150g (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, GLU PSZ, MLE, JAJ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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. 2006,99 kcal, B. 94,98g T. 69,42g, kw. tł. Nas. 29,40g, W. 275,97g, bł. pok. 27,56g, sód 3076,18mg

## 19.04.2024 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 zacierka 350ml (SEL ,GLU PSZ, MLE, JAJ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brokuły mrożone 170g (MLE)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

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. 2043,24 kcal, B. 100,93g, T. 80,71g, kw. tł. nas. 34,05g, W. 256,96g, bł. pok. 30,46g, sód 3788,44mg