# Jadłospis 7- dniowy od 16.03.2024

## 16.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Banan 1szt.

Kawa na mleku 250ml (MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

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

Ryż biały 140g (MLE)

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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. 2469,64 kcal, B. 112,26g, T. 88,81g, kw.tł.nas. 40,83g, W. 332,89g, bł.pok. 29,95g, sód 4354,36mg

## 16.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (MLE, GLU PSZ)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2252,90 kcal, B. 119,48g, T. 97,39g , kw.tł.nas. 42,41g, W. 262,13g, bł.pok. 38,66g, sód 4043,05mg

## 17.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

Bitka schabowa 90g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2110,74 kcal, B. 99,03g, T. 81,06g, kw.tł. nas. 36,28g, W. 270,49g, bł.pok. 26,06g, sód 3690,14mg

## 17.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka 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. 2143,96 kcal B. 106,51g T. 80,81g kw. Tł. Nas.34,91g W. 281,36g bł.pok. 35,82g Sód 4628,25 mg

## 18.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 100g

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 fasolowa 350 ml(SEL, GLU PSZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 300ml (SEL)

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. 2680,13 kcal, B. 113,32g, T. 107,93g, Tł.nas. 37,15g, W. 354,58g, bł.pok. 42,29g, sód 3724,42mg

## 18.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml(SEL, GLU PSZ)

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

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (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. 2543,46 kcal. B. 120,09 g, T. 116,60g, tł. Nas. 45,39g, W. 292,01g, bł.pok. 39,63g, sód 3977,33mg

## 19.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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 pieczarkowa 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Papryka 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2612,41 kcal, B.103,45g, T. 85,96g, kw. Tł.nas. 42,05g, W.384,90g, bł.pok. 31,54g, sód 4950,56mg

## 19.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Papryka 150g

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. 2269,80 kcal, B.100,48, T. 98,02g, kw. Tł.nas. 44,80g,W. 285,51g, bł.pok. 40,29g, sód 5648,85mg

## 20.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Kiwi 1szt.

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Makrela wędzona 90g (RYB)

Rukola 10g

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. 2394,49 kcal, B.116,34g, T.89,60g, Tł. Nas 36,87g, W. 309,95g, bł.pok.31,35g, sód 4775,45mg

## 20.03.2024 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos pomidorowy 50g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (GLU PSZ, MLE)

### Kolacja:

Makrela wędzona 90g (RYB)

Rukola 20g

Chleb razowy 100 g (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. 2320,18 kcal, B. 114,30g, T. 99,27g, kw.tł. Nas. 43,04g, W. 274,77g, bł.pok. 34,02g, sód 5223,42mg

## 21.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Sałata 30g

Sok z buraka i jabłka 300ml

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 350ml (SEL, MLE)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ryż biały 140g (MLE)

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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. 2217,01 kcal, B. 101,76g T. 72,58g, kw. Tł. Nas. 29,98g, W. 322,46g, bł.pok. 36,22g, sód 5293,18mg

## 21.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ryż brązowy 150g (MLE)

Sos ziołowy 50g (SEL)

Surówka z marchwi i selera z jogurtem 130g (SEL, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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. 1998,23 kcal, B. 99,63g, T. 77,46g, Tł. Nas. 34,83g, W. 262,07g, bł.pok. 38,52g, sód 5989,51mg

## 22.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Jabłko 1szt. (S02)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU PSZ)

Ryba smażona 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2463,85 kcal, B. 105,35g T. 86,46g, kw. Tł. Nas. 33,24g, W. 345,72g, bł.pok. 31,98g, sód 3592,95mg

## 22.03.2024 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:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa krupnik 350ml (SEL, GLU PSZ)

Ryba pieczona (RYB, SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuły mrożony 170g (MLE)

## Kolacja:

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

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. 2140,65 kcal, B. 108,14g, T. 82,31g, Tł. Nas. 36,98g, W. 276,17g, bł.pok. 36,29g, sód 3828,70mg