# Jadłospis 7- dniowy od 18.05.2024

## 18.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek świeży 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (JAJ, SOJ, GLU PSZ, MLE)

Serek kanapkowy 30g (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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2739,94 kcal, B. 112,50, T. 108,58g, kw.tł.nas. 46,63g, W. 361,68g, bł.pok. 35,06g, sód 5521,85mg

## 18.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

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

Kasza bulgur (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2273,01, B. 107,19g, T. 98,49g, kw.tł.nas. 43,73g, W. 272,83g, bł.pok. 34,15g, sód 5545,34mg

## 19.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

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

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE)

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 naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2065,79 kcal, B. 107,55g, T. 72,76g, kw.tł. nas. 33,89g, W. 267,10g, bł.pok. 24,11g, sód 3506,44mg

## 19.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2189,66 kcal B. 118,76g T. 91,64g kw. Tł. Nas.43,04g W. 255,92g bł.pok. 35,23g Sód 3555,49mg

## 20.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

### Obiad:

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Banan 130 g

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. 2152,65 kcal, B.81,53g, T. 69,96g, Tł.nas. 32,56g, W. 334,63g, bł.pok. 37,95g, sód 3768,75mg

## 20.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 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 barszcz ukraiński 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)

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

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

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. 2313,77 kcal. B. 115,18g, T. 93,93g, tł. Nas. 40,90g, W. 294,91g, bł.pok. 44,87g, sód 4199,47mg

## 21.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka św. 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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. 2363,42 kcal, B.109,85g., T. 108,54g, kw. Tł.nas. 40,51g,W. 260,94g, bł.pok. 23,98g, sód 3630,52mg

## 21.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż basmati 150g (MLE)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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. 2406,12 kcal, B.114,95g., T.104,75g, kw. Tł.nas. 44,39g, W.285,35g, bł.pok. 35,31g, sód 4428,25mg

## 22.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Rzodkiewka 50g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Sałatka pęczakowa 250g (SEL, SOJ, GLU PSZ, MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ,SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2263,47 kcal, B.92,84g, T.79,49g, Tł. Nas 32,73g, W. 322,91g, bł.pok.31,12g, sód 4098,73mg

## 22.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

Rzodkiewka 80g

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza bulgur 180 (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g(MLE)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Serek kanapkowy 30g (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. 2274,79 kcal, B. 114,84g, T. 103,76g, kw.tł. Nas.47,72g, W. 253,10g, bł.pok. 33,66g, sód 4233,78mg

## 23.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

## Obiad:

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

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

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Masło 15g (MLE)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2851,63 kcal, B.116,00g T. 91,93g, kw. Tł. Nas. 38,69g, W. 418,80g, bł.pok. 31,97g, sód 4737,65mg

## 23.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

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

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

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

Sałata lodowa 80g

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2220,28 kcal, B. 106,41g, T. 89,99g, Tł. Nas. 39,13g, W. 285,93g, bł.pok. 41,33g, sód 4896,42mg

## 24.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Papryka św. 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej z ol.150g(GOR,SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ,MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2137,13 kcal, B. 101,16g T. 74,80g, kw.Tł. Nas. 29,79g, W. 292,68g, bł.pok. 30,02g, sód 3298,98mg

## 24.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 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 pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

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

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

Surówka z kapusty białej z ol.150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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. 2155,43 kcal, B. 103,98g, T. 88,39g, Tł. Nas. 35,94g, W. 270,06g, bł.pok. 35,91g, sód 3744,28mg