# Jadłospis 7- dniowy od 20.04.2024

## 20.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Makaron z jabłkami i jogurtem 250g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)

Kakao 250ml (MLE, GLU PSZ, SEZ)

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2201,92 kcal, B. 80,66, T. 69,80g, kw.tł.nas. 25,84g, W. 339,15g, bł.pok. 28,72g, sód 3220,77mg

## 20.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL,MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

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 (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2387,55kcal, B. 100,00g, T. 116,29g, kw.tł.nas. 48,41g, W. 270,38g, bł.pok. 35,57g, sód 4246,89mg

## 21.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 100g

Jabłko 150g (S02)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brukselka mrożona 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2235,74 kcal, B. 109,13g, T. 93,83g, kw.tł. nas. 45,64g, W. 266,86g, bł.pok. 29,35g, sód 3706,70mg

## 21.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż Basmati 150 g (MLE)

Brukselka mrożona 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożona 170 g (IMLE)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2286,87 kcal B. 111,86g T. 103,18g kw. Tł. Nas.48,62g W. 262,18g bł.pok. 35,28g Sód 4481,38mg

## 22.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Pomidor 100g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Leniwe 350g (GLU PSZ, J AJ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Banan 130 g

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. 2612,47 kcal, B.103,11g, T. 79,71g, Tł.nas. 41,08g, W. 404,63g, bł.pok. 37,32g, sód 3101,55mg

## 22.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR,SO2)

### 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. 2386,26 kcal. B. 124,45g, T. 104,79g, tł. Nas. 46,02g, W. 272,73g, bł.pok. 37,59g, sód 3517,68mg

## 23.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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. 2586,85 kcal, B.98,29g., T. 105,97g, kw. Tł.nas. 36,45g,W. 340,70g, bł.pok. 31,95g, sód 3587,44mg

## 23.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, 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)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2326,43 kcal, B.107,95g., T.102,01g, kw. Tł.nas. 40,66g, W.275,83g, bł.pok. 33,10g, sód 4218,15mg

## 24.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Jabłko 150g (S02)

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

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

Ryż biały 140g (MLE)

Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi gotowanej, cebuli i kukurydzy z olej.150g (GOR, SEZ, SEL)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Sałata liść 30g

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. 2292,40 kcal, B.120,89g, T.78,24g, Tł. Nas 32,36g, W. 299,93g, bł.pok.26,42g, sód 3968,50mg

## 24.04.2024 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 wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,GOR,SO2)

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi gotowanej, cebuli i kukurydzy z olej.150g (GOR, SEZ, SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

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. 2270,90 kcal, B. 138,55g, T. 89,94g, kw.tł. Nas. 36,15g, W. 263,01g, bł.pok. 37,74g, sód 3957,05mg

## 25.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka św. 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g (JAJ, SEL ,GOR, MLE)

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. 2353,71 kcal, B.94,52g T. 82,47g, kw. Tł. Nas. 34,37g, W. 339,75g, bł.pok. 33,60g, sód 3137,56mg

## 25.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Sałata z jogurtem 100g (MLE)

## Kolacja:

Szynka lubelska 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2104,38 kcal, B. 112,55g, T. 85,84g, Tł. Nas. 43,28g, W. 256,59g, bł.pok. 37,55g, sód 3787,72mg

## 26.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

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

Kotlet rybny 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2383,32 kcal, B. 102,20g T. 98,28g, kw.Tł. Nas. 38,06g, W. 301,61g, bł.pok. 30,35g, sód 3353,81mg

## 26.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

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

Pulpet rybny 100 g (GLU PSZ, SEL, RYB, JAJ)

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

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g (ML)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 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. 2244,24 kcal, B. 114,74g, T. 96,94g, Tł. Nas. 43,16g, W. 268,01g, bł.pok. 41,19g, sód 4713,09mg