# Jadłospis 7- dniowy od 25.05.2024

## 25.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

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

Ryż biały 140g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Pomidor 100g

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. 2302,21 kcal, B. 111,74g, T. 92,94g, kw.tł.nas. 38,16g, W. 287,42g, bł.pok. 34,51g, sód 3785,81mg

## 25.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150 g (MLE)

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:

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

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2375,75 kcal, B. 146,68g, T. 95,52g, kw.tł.nas. 40,16g, W. 278,23g, bł.pok. 47,34g, sód 4089,20mg

## 26.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Kakao na mleku w proszku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2141,05 kcal, B.96,69g , T. 72,26g, kw.tł.nas. 32,32g, W. 302,09g, bł.pok. 28,47g, sód 2979,70mg

## 26.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2244,32 kcal, B. 107,32g, T. 104,78g, kw.tł.nas. 48,21g, W. 251,58g, bł.pok. 36,64g, sód 4578,52mg

## 27.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Papryka 100g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kotlet z pieczarkami 80g (GLU PSZ,JA,SO2,GOR,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Banan 130 g

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2374,12 kcal, B. 86,16g, T. 98,77g, kw.tł.nas. 36,00g, W. 315,41g, bł.pok. 31,23g, sód 3519,62mg

## 27.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g(MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g Roszponka 20g

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. 2310,93 kcal, B. 110,19g, T. 104,27g, kw.tł.nas. 42,75g, W. 269,06g, bł.pok. 36,81g, sód 4322,30mg

## 28.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem mini 50g 2 sztuki

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, JAJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1842,82 kcal, B. 102,12g, T. 60,05g, kw.tł.nas. 31,84g, W. 246,02g, bł.pok. 24,37g, sód 2930,40mg

## 28.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, JAJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż basmati (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:

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

Rzodkiewka 80g

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. 1935,85 kcal, B. 103,57g, T. 68,17g, kw.tł.nas. 35,47g, W. 255,97g, bł.pok. 31,10g, sód 3342,50mg

## 29.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### Obiad:

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

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 100g

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. 2384,79 kcal, B. 109,15g, T. 95,52g, kw.tł.nas. 40,33g, W. 295,16g, bł.pok. 24,93g, sód 2756,56mg

## 29.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2405,30 kcal, B. 126,22g, T. 107,60g, kw.tł.nas. 43,23g, W. 272,37g, bł.pok. 41,02g, sód 4583,68mg

## 30.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 10g

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

Rolada z jabłkiem 70g (GLU PSZ,JAJ,MLE,S02)

## Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2443,99 kcal, B. 119,28g, T. 86,52g, kw.tł.nas. 38,00g, W. 321,21g, bł.pok. 26,83g, sód 6149,57mg

## 30.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

## Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2214,56 kcal, B. 117,56g, T. 94,28g, kw.tł.nas. 39,80g, W. 254,22g, bł.pok. 31,64g, sód 6603,86mg

## 31.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2135,93 kcal, B. 89,24g, T. 90,56g, kw.tł.nas. 36,15g, W. 264,18g, bł.pok. 24,11g, sód 3468,30mg

## 31.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Rzodkiewka 80g

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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

## 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. 2093,05 kcal, B. 95,48g, T. 90,35g, kw.tł.nas. 40,05g, W. 251,09g, bł.pok. 27,77g, sód 4107,74mg