# Jadłospis 7- dniowy od 27.04.2024

## 27.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Banan 130 g

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

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

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

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

Rukola 10g

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. 2545,23 kcal, B. 117,34, T. 102,77g, kw. tł. nas. 36,78g, W. 320,42g, bł. pok. 33,77g, sód 4356,01mg

## 27.04.2024 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza bulgur 180 (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

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

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

Rukola 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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2337,27, B. 109,92g, T. 105,90g, kw. tł. nas. 37,04g, W. 275,41g, bł. pok. 39,99g, sód 4531,35mg

## 28.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Kakao na mleku w proszku 250ml (MLE)

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 10g

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. 1997,68 kcal, B. 105,03g, T. 73,31g, kw. tł. nas. 24,30g, W. 255,76g, bł. pok. 28,51g, sód 2755,34mg

## 28.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,GOR,SO2)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL)

Ryż basmati 150 g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 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. 2165,18 kcal B. 107,70g T. 83,58g kw. Tł. Nas.27,91g W. 277,12g bł. pok. 34,01g Sód 3814,41mg

## 29.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2626,22 kcal, B.105,51g, T. 96,16g, kw. Tł. nas. 36,77g, W. 369,38g, bł. pok. 36,66g, sód 3438,59mg

## 29.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

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

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Sałata liść 60g

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. 2465,91 kcal. B. 118,02g, T. 114,07g, kw. tł. Nas. 42,91g, W. 274,24g, bł. pok. 33,05g, sód 4118,05mg

## 30.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (SO2)

### Kolacja:

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

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. 2314,84 kcal, B.119,54g., T. 87,48g, kw. Tł. nas. 29,37g,W. 293,24g, bł. pok. 32,65g, sód 4078,66mg

## 30.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ, SO2)

Schab duszony 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g

### Kolacja:

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

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. 2330,18 kcal, B.116,43g., T.101,09g, kw. Tł. nas. 34,39g, W.283g, bł. pok. 45,92g, sód 4218,22mg

## 01.05.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż biały 140g (MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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. 1897,69 kcal, B.118,87g, T.77,23g, Tł. Nas 24g, W. 198,70g, bł.pok.17,88g, sód 4341,45mg

## 01.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2312,22 kcal, B. 126,69g, T. 99,35g, kw.tł. Nas. 31,29g, W. 260,28g, bł.pok. 33,49g, sód 5201,89mg

## 02.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

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 kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## 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. 2682,94 kcal, B.102,89g T. 119,28g,kw. Tł. Nas. 48,30g, W. 327,38g, bł. pok. 28,44g, sód 4865,63mg

## 02.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza bulgur 180 (GLU PSZ)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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. 2298,75 kcal, B. 107,74g, T. 96,73g, Tł. Nas. 33,90g, W. 290,23g, bł. pok. 42,34g, sód 5387,59mg

## 03.05.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Dżem mini 50g 2 sztuki

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 1970,36 kcal, B. 105,34g T. 73,79g, kw. Tł. Nas. 25,15g, W. 241,98g, bł. pok. 22,78g, sód 3947,24mg

## 03.05.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos ziołowy 50g X (SEL,SO2)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brokuł mrożona 150g (MLE)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

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. 2068,55 kcal, B. 114,69g, T. 83,74g, Tł. Nas. 27,57g, W. 245,06g, bł. pok. 32,89g, sód 5776,39mg