# Jadłospis 7- dniowy od 30.03.2024

## 30.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE)

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

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Roszponka 10g

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. 2431,26 kcal, B. 98,80, T. 94,44g, kw.tł.nas. 40,63g, W. 324,85g, bł.pok. 30,21g, sód 5122,87mg

## 30.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Sos pomidorowy 50g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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. 2273,26 kcal, B. 92,84g, T. 110,82g , kw.tł.nas. 44,95g, W. 257,809g, bł.pok. 32,34g, sód 6111,83mg

## 31.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 1szt. (JAJ)

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rolada z jabłkiem 80g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)

Kawa inka na mleku w proszku (GLU PSZ, MLE)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożony 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2303,03 kcal, B. 125,63g, T. 71,87g, kw.tł. nas. 32,93g, W. 313,85g, bł.pok. 28,40g, sód 5111,47mg

## 31.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Jajko 1szt. (JAJ)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

Mus warzywno-owocowy 100g X (SEL,SOJ,SO2)

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Sos ziołowy 50g (SEL)

Fasolka szparagowa mrożony 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Sałata 60g

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. 2156,94 kcal B. 123,14g T. 77,50g kw. Tł. Nas.35,51g W. 281,14g bł.pok. 41,54g Sód 5244,89mg

## 01.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Rukola 10g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata owocowa z cukrem 250ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Jabłko 150g (S02)

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. 2404,85 kcal, B. 110,11g, T. 93,17g, Tł.nas. 42,88g, W. 306,78g, bł.pok. 27,10g, sód 5104,90mg

## 01.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Mus warzywno-owocowy 100g (SEL, SOJ, SO2)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g II danie X (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty czerwonej 150g

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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. 2379,33 kcal. B. 118,99g, T. 106,81g, tł. Nas. 50,77g, W. 270,44g, bł.pok. 36,09g, sód 6030,96mg

## 02.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 100g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE, SEZ, GOR)

Ryż z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (SEL, MLE,)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

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 naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2424,15 kcal, B.103,80, T. 99,75g, kw. Tł.nas. 35,83g,W. 309,92g, bł.pok. 33,55g, sód 4258,03mg

## 02.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE, SEZ, GOR)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Sałata liść 60g

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. 2536,29 kcal, B.103,64, T. 126,73g, kw. Tł.nas. 47,91g,W. 277,35g, bł.pok. 32,20g, sód 3979,04mg

## 03.04.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Roszponka 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. 2180,75 kcal, B.98,09g, T.83,49g, Tł. Nas 36,44g, W. 280,80g, bł.pok.23,37g, sód 3396,16mg

## 03.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g (MLE)

### Kolacja:

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

Roszponka 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. 2125,92 kcal, B. 108,04g, T. 86,40g, kw.tł. Nas. 39,70g, W. 256,92g, bł.pok. 29,57g, sód 4879,37mg

## 04.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Banan 1szt.

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2464,01 kcal, B. 114,09g T. 73,31g, kw. Tł. Nas. 28,85g, W. 368,23g, bł.pok. 34,52g, sód 4214,71mg

## 04.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150 g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (MLE)

## Kolacja:

Szynka drobiowa 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2078,63 kcal, B. 112,85g, T. 80,32g, Tł. Nas. 32,90g, W. 264,25g, bł.pok. 39,74g, sód 4656,63mg

## 05.04.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Sałata 30g

Mandarynka 100g 1 szt.

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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 cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

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)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2230,36 kcal, B. 87,55g T. 73,76g, kw. Tł. Nas. 31,48g, W. 332,10g, bł.pok. 30,42g, sód 3497,35mg

## 05.04.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata 60g

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

Bitka drobiowa 90g

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos pieczarkowy 50g (MLE, SEL, SO2)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Pomidor 100g

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. 2187,87 kcal, B. 116,42g, T. 88,77g, Tł. Nas. 38,62g, W. 266,10g, bł.pok. 37,14g, sód 4320,99mg