# Jadłospis 7- dniowy od 02.03.2024

## 02.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Banan 1szt.

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi gotowanej i cebuli z olejem (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Szynka gotowana 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2525,20 kcal, B. 99,82g, T. 93,49g, kw.tł.nas. 34,42g, W. 351,49g, bł.pok. 32,66g, sód 4975,25mg

## 02.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

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)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi gotowanej i cebuli z olejem (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

Sałatka z kaszą pęczak 250g (SEL, SOJ, GLU PSZ, MLE)

Szynka gotowana 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2437,85 kcal, B. 120,42g, T. 107,92 , kw.tł.nas. 41,58g, W. 280,41g, bł.pok. 35,17, sód 5089,13mg

## 03.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 1szt. (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Podlaska 100g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Pomidor 100g

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. 2490,17 kcal, B. 120,82g, T. 100,38g, kw.tł. nas. 49,12g, W. 304,62g, bł.pok. 30,71g, sód 4618,83mg

## 03.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Sałata 60g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2584,01 kcal B. 131,09g T. 103,94g kw. Tł. Nas.49,44g W. 318g bł.pok. 39,36g Sód 6139,01 mg

## 04.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbatniki 14 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 250ml (SEL, GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Banan150g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2378,67 kcal, B. 108,99g, T. 67,23g, Tł.nas. 30,74g, W. 366,46g, bł.pok. 35,63g, sód 3769,91mg

## 04.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ, MLE, SEL)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z selera i marchewki z jogurtem 130g (SEL, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Rukola 20g

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. 2176,95 kcal. B. 122,39 g, T. 76,78g, tł. Nas. 33,83g, W. 290,66g, bł.pok. 44,18g, sód 3714,28mg

## 05.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ryż 140g (MLE)

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

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ)

Polędwicowa 40g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2764,28 kcal, B.130,30g, T. 102,69g, kw. Tł.nas. 37,52g, W.360,99g, bł.pok. 33,86g, sód 4659,17mg

## 05.03.2024 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 brokułowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ)

Polędwicowa 40g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2739,66 kcal, B.136,52g, T. 108,25g, kw. Tł.nas. 35,69 g,W. 352,4g, bł.pok. 49,88g, sód 4926,70mg

## 06.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SEL, MLE)

Kotlet mielony 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Makrela wędzona 90g (RYB)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2452,21 kcal, B.95,13g, T.90,07g, Tł. Nas 34,93g, W. 339,91g, bł.pok.26,82g, sód 5048,75mg

## 06.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

### Kolacja:

Makrela wędzona 90g (RYB)

Rukola 20g

Chleb razowy 100 g (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. 2448,65 kcal, B. 101,87g, T. 97,90g, kw.tł. Nas. 36,75g, W. 326,58g, bł.pok. 38,67g, sód 6395,08mg

## 07.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Sałata 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Banan 1szt.

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

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. 2639,69 kcal, B. 106,70 T. 98,10g, kw. Tł. Nas. 40,96g, W. 365,13g, bł.pok. 35,01g, sód 4843,63mg

## 07.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Bitka schabowa 90g

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 250ml

## Podwieczorek :

Sałatka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem (GOR)

## Kolacja:

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

Pomidor 100g

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. 2334,98 kcal, B. 108,26g, T. 95,31g, Tł. Nas. 37,84g, W. 298,99g, bł.pok. 39,67g, sód 5746,57mg

## 08.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Jabłko 1szt. (S02)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Papryka 100g

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. 2344,78 kcal, B. 100,49g T. 81,06g, kw. Tł. Nas. 30,12g, W. 336,24g, bł.pok. 35,67g, sód 3714,75mg

## 08.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

## Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ryż basmati 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta z jajek 100g (GLU PS)

Papryka 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. 2551,41 kcal, B. 120,00g, T. 103,56g, Tł. Nas. 41,25g, W. 324,90g, bł.pok. 42,38g, sód 4025,36mg