# Jadłospis 7- dniowy od 10.02.2024

## 10.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250 ml (MLE)

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

Roszponka 10gata 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kiwi

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g (JAJ, SEL)

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. 2551,07 kcal, B. 90,19g, T. 84,41g, kw.tł.nas. 32,52g, W. 387,37g, bł.pok. 32,72g, sód 4197,17mg

## 10.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Rukola 20g

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. 2399,31 kcal, B. 91,09g, T. 100,17g, kw.tł.nas. 43,65g, W. 319,59g, bł.pok. 37,87, sód 4765,6mg

## 11.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Miód 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Sok z buraka i jabłka 300ml

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2103,99 kcal, B. 104,64g, T. 58,37g, kw.tł. nas. 26,03g, W. 313,78g, bł.pok. 27,64g, sód 4198,6mg

## 11.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Sos pomidorowy 50g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (ML)

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (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 wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2564,21 kcal B 133,28 g T. 81,47 g kw. Tł. Nas.37,59g W 364,3g bł.pok. 43,63g Sód 4517,19 mg

## 12.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt. (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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(SEL, MLE, GLU PSZ)

Ryż z mięsem i warzywami (SEL, MLE, GLU PSZ)

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

Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z sosem vinegret150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 250 ml (SEL, GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2424,51 kcal, B. 93,90g, T. 73,94g, Tł.nas. 30,98g, W. 380,50g, bł.pok. 38,36g, sód 4640,93mg

## 12.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z sosem vinegret150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z rzepy z jogurtem (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 100g

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150 (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2488,36 kcal. B. 129,67 g, T. 99,66g, tł. Nas. 41,39g, W. 310,62 g, bł.pok. 44,61g, sód 4865,81mg

## 13.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Banan 130g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 100g

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. 2489,96 kcal, B.94,21g, T. 86,72g,kw. Tł.nas. 38,46g, W.362,53g, bł.pok. 32,01g, sód 4235,90mg

## 13.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 150g

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. 2351,72 kcal, B.99,40g, T. 95,44g, kw. Tł.nas. 40,03 g, W.315,03g, bł.pok. 43,39g, sód 5023,76mg

## 14.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (SEL, GLU PSZ)

Schab duszony (SEL, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli z ol. (GOR)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz ze śwież. Jarzynami 150g (RYB, SEL, SOJ)

Sałata lodowa 60g

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. 2171,16 kcal, B.91,83g, T.62,97g, Tł. Nas 27,25g, W. 340,41g, bł.pok.34,23g, sód 4388,58mg

## 14.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (SEL, GLU PSZ)

Schab duszony (SEL, GLU PSZ)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Sos pomidorowy 50g

Surówka z ogórka kiszonego, papryki i cebuli z ol. (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2660,51 kcal, B. 141,61g, T. 86,23g, tł. Nas. 37,99g, W. 374,64g, bł.pok. 48,75g, sód 4958,16mg

## 15.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 1szt. (S02)

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, MLE)

Kotlet pożarski drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2466,10 kcal, B. 107,51 T. 81,65g, kw. Tł. Nas. 37,30g, W. 352,18g, bł.pok. 29,46g, sód 3972,19mg

## 15.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Ser żółty 60 (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, MLE)

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2317,07 kcal, B. 102,43g, T. 82,55g, Tł. Nas. 36,50g, W. 324,23g, bł.pok. 35,61g, sód 4935,74mg