# Jadłospis 7- dniowy od 23.03.2024

## 23.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250 ml (MLE)

Polędwicowa 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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (JAJ, SOJ, GLU PSZ, MLE)

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 homogenizowany (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2540,96 kcal, B. 100,38, T. 102,81g, kw.tł.nas. 41,22g, W. 333,14g, bł.pok. 31,25g, sód 5831,03mg

## 23.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Sos pomidorowy 50g

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z selera i jabłka ze słonecznikiem 150g (SEL, MLE)

### Kolacja:

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

Sałata 60g

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2268,39 kcal, B. 95,97g, T. 106,65g , kw.tł.nas. 46,38g, W. 266,59g, bł.pok. 36,27g, sód 6237,30mg

## 24.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Fasolka szparagowa mrożony 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1961,94 kcal, B. 94,52g, T. 70,13g, kw.tł. nas. 32,26g, W. 266,81g, bł.pok. 30,81g, sód 3416,72mg

## 24.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Fasolka szparagowa mrożony 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2014,48 kcal B. 105,50g T. 75,40g kw. Tł. Nas.36,71g W. 268,69g bł.pok. 42,59g Sód 4091,23 mg

## 25.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt. (JAJ)

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 150g (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Zapiekanka z makaron, mięsa i jarzyn z koncentratem 300g (SEL, MLE,GLU PSZ)

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2375,53 kcal, B. 111,46g, T. 102,45g, Tł.nas. 39,02g, W. 290,79g, bł.pok. 39,99g, sód 4199,36mg

## 25.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożony 170g (GLU PSZ, MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 90g

Sałata 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. 2559,44 kcal. B. 125,30 g, T. 114,83g, tł. Nas. 44,70g, W. 295,39g, bł.pok. 40,61g, sód 4583,18mg

## 26.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Baleron z indyka 60g (SOJ, MLE, GLU PSZ, 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 z zielonego groszku z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Bitka schabowa 90g (SEL, GOR, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2413,49 kcal, B.105,68g, T. 87,25g, kw. Tł.nas. 42,21g, W.331,92g, bł.pok. 32,80g, sód 4147,55mg

## 26.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa z zielonego groszku z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Bitka schabowa 90g (SEL, GOR, GLU PSZ)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g (MLE)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2136,45 kcal, B.110,64, T. 96,34g, kw. Tł.nas. 48,76g,W. 238,70g, bł.pok. 32,95g, sód 4975,48mg

## 27.03.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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

Sałata 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Kawa na mleku 250ml )MLE\_

### Obiad:

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

Kotlet pożarski drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz ze świeżymi jarzynami 150g (RYB, SLE, SOJ)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2469,91 kcal, B.110,72g, T.78,34g, Tł. Nas 32,22g, W. 360,89g, bł.pok.33,11g, sód 3898,52mg

## 27.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Sałatka z ogórka kiszonego, marchwi gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR)

### Kolacja:

Ryba pieczona (RYB, SEL)

Papryka 150g

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. 2166,11 kcal, B. 108,80g, T. 78,43g, kw.tł. Nas. 32,08g, W. 284,11g, bł.pok. 30,26g, sód 5098,18mg

## 28.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Pomidor 100g

Sok z buraka i jabłka 300ml

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Kakao 250ml (MLE)

## II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2473,60 kcal, B. 115,48g T. 74,03g, kw. Tł. Nas. 22,59g, W. 367,83g, bł.pok. 34,36g, sód 3144,98mg

## 28.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (MLE)

## Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2472,00 kcal, B. 133,02g, T. 113,83g, Tł. Nas. 43,84g, W. 269,34g, bł.pok. 40,98g, sód 4199,62mg

## 29.03.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1szt./25g

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (SEL, RYB)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

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:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL,SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2172,81 kcal, B. 104,82g T. 74,20g, kw. Tł. Nas. 30,40g, W. 297,60g, bł.pok. 28,63g, sód 2782,97mg

## 29.03.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

## Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (SEL, RYB)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

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. 2070,62 kcal, B. 107,79g, T. 82,37g, Tł. Nas. 34,76g, W. 257,34g, bł.pok. 34,86g, sód 2956,26mg