# Jadłospis 7- dniowy od 03.02.2024

## 03.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250 ml (MLE)

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

Sałata 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 pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

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

Sos ziołowy 50g (SEL, MLE, GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka jarzynowa 150g (JAJ, GOR, SEL)

Szynka lubelska 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2587,31 kcal, B. 101,50g, T. 95,17, kw.tł.nas. 34,97g, W. 361,49g, bł.pok. 32,67g, sód 5358,77mg

## 03.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

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

Sos ziołowy 50g (SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

Szynka lubelska 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2313,16kcal, B. 111,87g, T. 88,48g, kw.tł.nas. 37,50, W. 297,88g, bł.pok. 32,47, sód 6288,38mg

## 04.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Jabłko 1szt. (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Ogórek kiszony 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. 2181,95 kcal, B. 112,27g, T. 86,8g, kw.tł. nas. 39,33g, W. 263,20g, bł.pok. 26,99g, sód 3334,38mg

## 04.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż basmati 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (ML)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek kiszony 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2579,55 kcal B 132,81 g T 111,13 g kw. Tł. Nas.51,53g W 296,31 g bł.pok. 35,88 g Sód 4443,94 mg

## 05.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt. (MLE)

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Kluski leniwe (MLE, JAJ, GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa krupnik ryżowy na kurczaku (SEL)

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. 2994,11 kcal, B. 111,50g, T. 95,17g, Tł.nas. 40,51g, W. 460,31g, bł.pok. 41,26g, sód 3839mg

## 05.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 100g

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150 (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2707,03 kcal. B. 123,17 g, T. 113,76g, tł. Nas. 45,84g, W. 344,44 g, bł.pok. 48,58g, sód 4114,93mg

## 06.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ)

Szynka z indyka 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ)

Sałata lodowa 60g

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. 2539,99 kcal, B.128,22g, T. 77,67g,kw. Tł.nas. 25,45g, W.362,61g, bł.pok. 34,11g, sód 3937,67mg

## 06.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa neapolitańska 350ml

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ)

Szynka z indyka 40g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Chleb razowy 100g (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. 2703,45 kcal, B.138,22g, T. 103,24g,kw. Tł.nas. 38,76g, W.350,41g, bł.pok. 47,76g, sód 4263,56mg

## 07.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek kiszony 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 grysikowa - wiedeńska 350 ml (SEL, GLU PSZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Bułeczka pszenna 50g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2614,39kcal, B.111,57g, T.85,94g, Tł. Nas 43,74g, W. 378,23g, bł.pok.32,84g, sód 4926,93mg

## 07.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa grysikowa - wiedeńska 350 ml (SEL, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2631kcal, B. 130,33g, T. 115,11g, tł. Nas. 51,98g, W. 309,62g, bł.pok. 42,80g, sód 6815,87mg

## 08.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Rukola 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 1szt.

## Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sos brokułowy 50g (SEL, GLU PSZ, MLE)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kakao 250ml (MLE)

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2614,39 kcal, B. 111,57, T. 85,94g,kw. Tł. Nas. 43,74g, W. 378,23g, bł.pok. 32,84g, sód 4926,93mg

## 08.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

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

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Sos brokułowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka, jabłka i cebuli 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2631 kcal, B 130,33g, T. 115,11g, Tł. Nas. 51,98g, W. 309,62g, bł.pok. 42,80g, sód 6815,87mg

## 09.02.2024 Dieta podstawowa:

## Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowi z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

##  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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2348,96kcal, B.91,65g, T. 83,91g, Tł. Nas. 30g, W. 334,68g, bł.pok.30,14g, sód 4235,08mg

## 09.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowi z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ryż basmati 150g (MLE)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

###  II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2560,48 kcal, B.112,51g, T.112,44g, tł. Nas. 40,94g, W. 315,04g, bł.pok. 41,69g, sód 5109,17mg