# Jadłospis 7- dniowy od 01.02.2025

## 01.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Fasolka po bretońsku 300g (SOJ, GOR, GLU PSZ,SO2,SEZ,OZI,,SEL,SO2)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Kakao 250 ml (MLE, GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2756,41 kcal, B. 105,51g, T. 79,08g, kw.tł.nas. 28,23g, W. 443,02g, bł.pok. 41,23g, sód 2658,66mg

## 01.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

Ryż Paraboliczny 150g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z marchwi i jabłka z jogu. 150g (MLE,GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Sałata liść 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2091,54 kcal, B. 107,16g, T. 80,51g, kw.tł.nas. 39,41g, W. 262,59g, bł.pok. 29,83g, sód 4422,54mg

## 02.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Papryka św. 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Kawa zbożowa na mleku w proszku 250ml (GLU PSZ, MLE)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

Sos jarzynowy 50g (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2046,16 kcal, B. 107,20g , T. 80,07g, kw.tł.nas. 40,02g, W. 248,92g , bł.pok. 26,18g, sód 5774,99mg

## 02.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2130,06 kcal, B. 113,38g , T. 87,35g, kw.tł.nas. 41,72g, W. 259,42g, bł.pok. 38,47g, sód 6349,47mg

## 03.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Makaron z sosem bolońskim 400g (GLU PSZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Banan 130 g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2500,02 kcal, B. 102,78g, T. 89,94g, kw.tł.nas. 38,70g, W. 347,83g, bł.pok. 30,27g, sód 3683,04mg

## 03.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, SEZ, SOJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2319,64 kcal, B. 111,54g, T. 103,58g, kw.tł.nas. 44,16g, W. 274,04g, bł.pok. 40,18g, sód 4495,43mg

## 04.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g / ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL,MLE,SO2,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki z vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

### II Kolacja:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ, SO2,SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2208,87 kcal, B. 115,74g, T. 77,19g, kw.tł.nas. 32,54g, W. 290,12g, bł.pok. 29,07g, sód 2867,93mg

## 04.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g/ ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL,MLE,SO2,SOJ)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki z vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożona 170g

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2372,15 kcal, B. 129,68g, T. 95,52g, kw.tł.nas. 40,84g, W. 283,36g, bł.pok. 36,57g, sód 3491,70mg

## 05.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ ,GOR, SEZ)

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Śledzik na raz 100g (SKO,RYB,SOJ,SEL,GOR,SO2)

Papryka św. 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2422,82 kcal, B. 101,77g, T. 96,17g , kw.tł.nas. 46,76g, W. 320,69g, bł.pok. 34,84g, sód 4625,59mg

## 05.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,SOJ,GOR,SO2)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ)

Sos pietruszkowy 50g (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g (SO2,GOR,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Surówka z marchwi i jabłka z jogu. 150g (MLE,GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SKO, SEL, SEZ, GOR)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2487,64 kcal, B. 117,03g, T. 109,44g, kw.tł.nas. 48,27g, W. 301,36g, bł.pok. 44,09g, sód 5624,27mg

## 06.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Ryż z kurczakiem i warzywami 300g (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Sos curry 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka jarzynowa 150g (JAJ,MLE,GOR,SEL,SO2,SEZ,SOJ)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2540,78 kcal, B. 100,33g, T. 93,20g, kw.tł.nas. 33,41g, W. 361,27g, bł.pok. 38,34g, sód 5385,98mg

## 06.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL, SOJ, GOR, SEZ)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170 g

## Kolacja:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2073,83 kcal, B.109,61g, T. 82,32g, kw.tł.nas. 36,12g, W. 260,25g, bł.pok. 38,01g, sód 5428,56mg

## 07.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

Mandarynka 100g (SO2)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Ryba morszczuk smażona 100g (RYB, SKO, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL,JAJ,GOR,SO2,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ, OZI, SEZ, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2310,08 kcal, B. 98,38g, T. 89,84g, kw.tł.nas. 32,53g, W. 309,13g, bł.pok. 34,10g, sód 4306,72mg

## 07.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SKO, SEL, SEZ, GOR)

Ryż Basmati 150 g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL,JAJ,GOR,SO2,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2231,69 kcal, B. 110,68g, T. 98,16g, kw.tł.nas. 42,02g, W. 261,55g, bł.pok. 36,98g, sód 5096,44mg