# Jadłospis 7- dniowy od 22.02.2025

## 01.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE, 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

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:

Ciasto drożdżowe 70g (MLE, GLU PSZ, JAJ, SOJ, GOR, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2584,72 kcal, B. 104,49g, T. 84,82g, kw.tł.nas. 28,51g, W. 388,86g, bł.pok. 40,95g, sód 3010,33mg

## 01.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z ol.150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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

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. 2073,83 kcal, B. 100,69g, T. 83,50g, kw.tł.nas. 37,01g, W. 262,05g, bł.pok. 33,94g, sód 5915,84mg

## 02.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (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 neapolitańska z makaronem 350ml (SEL,MLE,GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 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. 2118,11 kcal, B. 118,36g, T. 76,94g, kw.tł.nas. 40,22g, W. 268,41g , bł.pok. 32,70g, sód 4075,65mg

## 02.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (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 neapolitańska 350ml (MLE,GLU PSZ,SEL,SEZ,GOR,SOJ)

Indyk pieczony 90g (SEL,GOR,SEZ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Ryż Brązowy 150 g

Fasolka szparagowa mroż 160 g (ŁUB)

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:

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

Rzodkiew biała 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)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2010,80 kcal, B. 117,88g , T. 65,04g, kw.tł.nas. 30,79g, W. 282,02g, bł.pok. 46,64g, sód 4393,71mg

## 03.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ,MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty pekińskiej i march z vinegret 150g (GOR,SO2,OZI,ORZ,SEZ,SEL,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

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

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

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2485,09 kcal, B. 108,38g, T. 88,18g, kw.tł.nas. 36,11g, W. 347,88g, bł.pok. 36,12g, sód 4807,74mg

## 03.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty pekińskiej i march z vinegret 150g (GOR,SO2,OZI,ORZ,SEZ,SEL,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE)

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

Rukola 20g

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. 2364,61 kcal, B. 122,13g, T. 108,29g, kw.tł.nas. 46,08g, W. 260,50g, bł.pok. 36,28g, sód 4608,98mg

## 04.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

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 fasolowa 350 ml (SEL,GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Pieczeń rzymska ob 80 g (GLU PSZ,JAJ,SEZ,GOR,SOJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Papryka św. 100g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2281,63 kcal, B. 103,65g, T. 89,76g, kw.tł.nas. 41,19g, W. 297,16g, bł.pok. 33,25g, sód 4098,28mg

## 04.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ,JAJ,SEZ,GOR,SOJ)

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z ol.150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (GLU PSZ,MLE,SOJ,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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2537,57 kcal, B. 107,71g, T. 108,83g, kw.tł.nas. 47,33g, W. 321,88g, bł.pok. 41,33g, sód 4550,45mg

## 05.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Sałata liść 30g

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

Leniwe 350g (GLU PSZ,JAJ, MLE)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE,SEZ,OZI,ORZ,SO2,GOR,SOJ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Paprykarz ze śwież.jarzynami 150g (RYB,SKO,SEL,SOJ,GOR,SEZ)

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2634,14 kcal, B. 116,07g, T. 89,52g , kw.tł.nas. 41,35g, W. 370,96g, bł.pok. 33,14g, sód 4077,18mg

## 05.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Sałata liść 60g

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 jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE,SEZ,OZI,ORZ,SO2,GOR,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SKO, SEL, SEZ, 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2334,60 kcal, B. 118,67g, T. 101,17g, kw.tł.nas. 43,36g, W. 274,73g, bł.pok. 39,01g, sód 5810,36mg

## 06.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

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 ogórkowa 350ml (SEL,MLE,GOR,SEZ)

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Pasztet drobiowy 140g (SOJ,GOR,SEZ,MLE,GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 100g

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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2459,89 kcal, B. 114,70g, T. 102,54g, kw.tł.nas. 41,47g, W. 298,41g, bł.pok. 30,60g, sód 4631,63mg

## 06.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL,MLE,GOR,SEZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż Basmati 150 g obiad

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150g (SEL, MLE, SO2)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 150g

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. 2251,89kcal, B.127,87g, T. 90,59g, kw.tł.nas. 38,81g, W. 268,50g, bł.pok. 39,08g, sód 4126,08mg

## 07.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

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

Jabłko 150g (S02)

## Obiad:

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

Kotlet rybny morszczuk 100 g (GLU PSZ,JAJ,RYB, SKO,GOR,SEZ,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2209,75 kcal, B. 94,11g, T. 83,52g, kw.tł.nas. 30,70g, W. 300,67g, bł.pok. 32,14g, sód 3205,71mg

## 07.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

Pulpet rybny z morszczuka 100 g (GLU PSZ,SEL,SKO,RYB,JAJ,GOR,SEZ)

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

Ryż Brązowy 150 g

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

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)

Sałata lodowa 80g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2125,44 kcal, B. 107,11g, T. 85,35g, kw.tł.nas. 37,37g, W. 271,19g, bł.pok. 41,10g, sód 4594,63mg