# Jadłospis 7- dniowy od 04.01.2025

## 04.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

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

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

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

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SO2,SEL,SEZ,GOR,SOJ)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR ,SEZ)

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ, SEZ, GOR)

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata lodowa 60g

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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2384,26 kcal, B. 119,68g, T. 91,79g, kw.tł.nas. 38,99g, W. 299,13g, bł.pok. 31,16g, sód 4362,65mg

## 04.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 60g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ, SEZ, GOR)

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

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)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2426,01 kcal, B. 139,10g, T. 106,35g, kw.tł.nas. 44,64g, W. 268,64g, bł.pok. 41,61g, sód 4200,52mg

## 05.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

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

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

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

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Rukola 10g

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2041,96 kcal, B. 102,15g , T. 88,17g, kw.tł.nas. 43,52g, W. 234,72g, bł.pok. 25,63g, sód 3990,32mg

## 05.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (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 żurek z kiełbasą i chlebem 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (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 kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2212,02 kcal, B. 105,44g , T. 99,95g, kw.tł.nas. 44,63g, W. 257,57g, bł.pok. 35,80g, sód 4680,86mg

## 06.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 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 pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

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

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

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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2278,57 kcal, B. 118,06g, T. 97,09g, kw.tł.nas. 43,25g, W. 260,36g, bł.pok. 28,65g, sód 3427,64mg

## 06.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Ryż Basmati 150g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

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

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. 2429,68 kcal, B. 119,79g, T. 109,67g, kw.tł.nas. 46,14g, W. 273,79g, bł.pok. 34,41g, sód 3900,81mg

## 07.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

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

Łazanki z kapustą kiszoną 200g (GLU PSZ, SEL, GOR, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Jabłko 150g (S02)

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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2271,69 kcal, B. 91,31g, T. 73,34g, kw.tł.nas. 30,60g, W. 343,42g, bł.pok. 34,70g, sód 4825,01mg

## 07.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Papryka konserwowa 150g (GOR, SEZ, SOJ, SEL)

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. 2181,33 kcal, B. 108,22g, T. 92,06g, kw.tł.nas. 40,98g, W. 267,98g, bł.pok. 39,47g, sód 5656,63mg

## 08.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

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

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

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR,SO2,SEL,SEZ,SOJ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2309,11 kcal, B. 108,95g, T. 75,66g , kw.tł.nas. 31,28g, W.332,06g, bł.pok. 36,84g, sód 3687,09mg

## 08.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SO2,SEL,SEZ,GOR,SOJ)

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza gryczana 180g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR,SO2,SEL,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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, JAJ, SOJ, SEZ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2217,22 kcal, B. 119,21g, T. 84,87g, kw.tł.nas. 33,89g, W. 279,87g, bł.pok. 38,21g, sód 4111,73mg

## 09.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

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

## Obiad:

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

Kotlet pożarski drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, SEZ, SOJ, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2,GOR,

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Polędwicowa 40g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2518,11 kcal, B. 98,54g, T. 108,21g, kw.tł.nas. 36,65g, W. 320,33g, bł.pok. 33,93g, sód 4428,67mg

## 09.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

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

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE, SEZ, GOR)

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Ryż Brązowy 150 g

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2,GOR,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

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

Rukola 20g

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. 2225,12 kcal, B.119,93g, T. 84,53g, kw.tł.nas. 38,38g, W. 287,03g, bł.pok. 43,06g, sód 5697,89mg

## 10.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

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

## Obiad:

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

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

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. 1995,83 kcal, B. 94,58g, T. 83,22g, kw.tł.nas. 35,90g, W. 245,11g, bł.pok. 29,10g, sód 4367,28mg

## 10.01.2025 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 cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

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)

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. 2219,94 kcal, B. 99,82g, T. 97,14g, kw.tł.nas. 41,40g, W. 272,76g, bł.pok.37,68g, sód 5407,02mg