# Jadłospis 7- dniowy od 08.02.2025

## 08.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Polędwica sopocka 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)

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

### Obiad:

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

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

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

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. 2515,30 kcal, B. 132,12g, T. 93,27g, kw.tł.nas. 35,87g, W. 322,14g, bł.pok. 37,48g, sód 4991,02mg

## 08.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 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 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

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. 2431,55 kcal, B. 137,82g, T. 104,95g, kw.tł.nas. 36,26g, W. 277,90g, bł.pok. 45,45g, sód 4928,42mg

## 09.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Papryka 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 w proszku 250ml (GLU PSZ, MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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:

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

Rzodkiew biała 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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2080,04 kcal, B. 107,96g, T. 85,33g, kw.tł.nas. 40,84g, W. 248,25g , bł.pok. 29,93g, sód 3061,03mg

## 09.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza gryczana 180g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2180,61 kcal, B. 118,79g , T. 83,87g, kw.tł.nas. 38,52g, W. 278,83g, bł.pok. 43,57g, sód 3910,80mg

## 10.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 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

### Obiad:

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL,SO2,GOR,SEZ,SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż biały 2 danie 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Banan 130 g

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. 2559,69 kcal, B. 120,38g, T. 86,79g, kw.tł.nas. 38,78g, W. 359,78g, bł.pok. 38,41g, sód 3534,30mg

## 10.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

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 kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL,SO2,GOR,SEZ,SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 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 homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2366,75 kcal, B. 124,32g, T. 107,20g, kw.tł.nas. 46,94g, W. 261,36g, bł.pok. 36,28g, sód 3031,62mg

## 11.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU OW, 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2627,30 kcal, B. 107,14g, T. 83,85g, kw.tł.nas. 39,61g, W. 393,91g, bł.pok. 36,55g, sód 4300,85mg

## 11.02.2025 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 cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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. 2291,18 kcal, B. 108,88g, T. 95,67g, kw.tł.nas. 41,18g, W. 286,09g, bł.pok. 39,33g, sód 6033,12mg

## 12.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Szynkowa 80g (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)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2468,09 kcal, B. 108,14g, T. 92,78g , kw.tł.nas. 41,82g, W. 334,35g, bł.pok. 35,60g, sód 4263,52mg

## 12.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 150g

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

Herbata z cytryną 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 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ, GOR, SOJ)

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

Kasza gryczana 180g

Sałatka z buraka z papryką i cebula 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:

Szynkowa 80g (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 Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2458,33 kcal, B. 111,57g, T. 104,08g, kw.tł.nas. 47,47g, W. 312,31g, bł.pok. 44,78g, sód 4285,54mg

## 13.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Roszponka 10g

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

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

Masło 15g (MLE)

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

## Obiad:

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

Bigos z kiszonej kapusty 250g (GLU PSZ,GOR,SEL,SO2,SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2422,04 kcal, B. 105,93g, T. 93,43g, kw.tł.nas. 39,57g, W. 319,06g, bł.pok. 31,12g, sód 5531,34mg

## 13.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL, SOJ, SEZ, GOR)

Bitka schabowa 90g

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

Ryż Brązowy 150 g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2045,20 kcal, B.103,43g, T. 85,75g, kw.tł.nas. 38,34g, W. 248,79g, bł.pok. 35,14g, sód 5064,98mg

## 14.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 150g (S02)

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)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2578,95 kcal, B. 108,43g, T. 90,43g, kw.tł.nas. 32,53g, W. 362,13g, bł.pok. 32,01g, sód 3117,39mg

## 14.02.2025 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 zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, SO2, GOR, SEZ, SOJ)

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

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

Ryż Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek:

Brokuły 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

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. 2239,15 kcal, B. 114,57g, T. 93,84g, kw.tł.nas. 41,13g, W. 266,52g, bł.pok. 34,10g, sód 3998,94mg