# Jadłospis 7- dniowy od 08.03.2025

## 08.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Krakowska 60g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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

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

### Obiad:

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

Kasza gryczana 180g

Sos pieczarkowy 100g (MLE,SEL,GLU PSZ,SO2,GOR,SOJ,SEZ)

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Polędwicowa 40g (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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2202,38 kcal, B. 89,48g, T. 81,78g, kw. tł. nas. 33,58g, W. 312,47g, bł. pok. 37,53g, sód 4118,99mg

## 08.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka lubelska 60g (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 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mr.podw.170g

### Kolacja:

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

Polędwicowa 40g (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 kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2168,95 kcal, B. 111,47g, T. 78,35g, kw.tł.nas. 32,67g, W. 299,96g, bł.pok. 48,17g, sód 5042,51mg

## 09.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Pomidor 100g

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

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

Jabłko 150g (S02)

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL,MLE,GOR,SEZ,SOJ)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mroż 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2298,80 kcal, B. 118,78g, T. 91,88g, kw.tł.nas. 46,12g, W. 279,98g , bł.pok. 32,30g, sód 4463,18mg

## 09.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Pomidor 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 pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

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

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Papryka św. 150g

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. 2376,12 kcal, B. 121,51g , T. 104,39g, kw.tł.nas. 48,46g, W. 274,07g, bł.pok. 37,65g, sód 5106,79mg

## 10.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250 ml (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 selerowa z makaronem 350ml (SEL,GLU PSZ,MLE,GOR,SEZ,SOJ)

Kotlet drobiowo-warzywny mr. 100g (GLU PSZ,JA,S02, SEL,SEZ,GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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 gulaszowa 350ml (SEL,GOR,SEZ,SO2,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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2467,12 kcal, B. 93,48g, T. 95,27g, kw.tł.nas. 37,92g, W. 341,46g, bł.pok. 34,48g, sód 4020,78mg

## 10.03.2025 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ,JAJ,S02,MLE,GOR,SEZ,SEL)

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE)

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

Roszponka 20g

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. 2369,72 kcal, B. 103,20g, T. 104,66g, kw.tł.nas. 46,21g, W. 289,14g, bł.pok. 37,07g, sód 4733,64mg

## 11.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

Marchewka św.z groszkiem mroż 150g (GLU PSZ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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

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. 2311,07 kcal, B. 114,06g, T. 83,67g, kw.tł.nas. 39,79g, W. 307,24g, bł.pok. 33,91g, sód 3681,73mg

## 11.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Sałata liść 60g

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 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)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2090,25 kcal, B. 106,99g, T. 83,92g, kw.tł.nas. 41,22g, W. 258,91g, bł.pok. 33,51g, sód 3639,91mg

## 12.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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)

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE,RYB,SKO,SEZ,SOJ,GOR,SO2)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2353,51 kcal, B. 107,21g, T. 88,85g , kw.tł.nas. 38,18g, W. 311,36g, bł.pok. 31,92g, sód 3476,65mg

## 12.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka św. 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

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

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

### 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2625,54 kcal, B. 125,20g, T. 119,16g, kw.tł.nas. 45,85g, W. 302,94g, bł.pok. 40,95g, sód 4716,20mg

## 13.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Polędwicowa 60g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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 pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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. 2462,22 kcal, B. 111,87g, T. 85,37g, kw.tł.nas. 33,88g, W. 338,98g, bł.pok. 29,93g, sód 5497,96mg

## 13.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż Basmati 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

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

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. 2039,31kcal, B.107,36g, T. 76,90g, kw.tł.nas. 33,75g, W. 260,35g, bł.pok. 32,84g, sód 4846,48mg

## 14.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

Jabłko 150g (S02)

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 krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU JĘCZ, 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:

Jajko 2szt (JAJ)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2351,37 kcal, B. 107,00g, T. 82,08g, kw.tł.nas. 31,74g, W. 326,88g, bł.pok. 33,31g, sód 3097,65mg

## 14.03.2025 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 krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU JĘCZ, GOR, SEZ, SOJ)

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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 homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2320,37 kcal, B. 125,04g, T. 102,03g, kw.tł.nas. 41,79g, W. 266,07g, bł.pok. 42,40g, sód 5140,30mg