# Jadłospis 7- dniowy od 15.02.2025

## 15.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ,MLE)

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ,MLE,SOJ,GOR)

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

### Obiad:

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

Gulasz 250ml (GLU PSZ,SEL,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

Kasza jęczmienna 140g 2 danie (GLU JĘCZ)

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:

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

Roszponka 10g

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2367,22 kcal, B. 87,69g, T. 92,73g, kw.tł.nas. 38,25g, W. 325,97g, bł.pok. 32,20g, sód 4371,63mg

## 15.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL,SEZ,GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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:

Brukselka mr.podw.170g

### Kolacja:

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

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. 2129,88 kcal, B. 114,70g, T. 88,76g, kw.tł.nas. 37,67g, W. 257,60g, bł.pok. 41,17g, sód 5318,45mg

## 16.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

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)

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 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:

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

Polędwica drobiowa 40g (GLU PSZ,MLE,SOJ,GOR)

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:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2449,30 kcal, B. 124,06g, T. 98,00g, kw.tł.nas. 44,71g, W. 300,68g , bł.pok. 34,97g, sód 4403,77mg

## 16.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Polędwica drobiowa 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 homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2642,09 kcal, B. 128,49g , T. 115,19g, kw.tł.nas. 47,53g, W. 316,46g, bł.pok. 45,54g, sód 5244,90mg

## 17.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

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

Ryż z mięsem wieprz. i warzywami 300g (SEL,SEZ,GOR,SOJ)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL,GOR,SEZ,SO2,SOJ)

Banan 130 g

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. 2652,94 kcal, B. 104,78g, T. 113,76g, kw.tł.nas. 42,50g, W. 340,42g, bł.pok. 39,10g, sód 4664,29mg

## 17.02.2025 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 pieczarkowa 350ml (SEL,MLE,SEZ,GOR,SOJ)

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

### 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 wiejski 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2570,25 kcal, B. 114,08g, T. 129,30g, kw.tł.nas. 51,06g, W. 275,17g, bł.pok. 37,89g, sód 4346,40mg

## 18.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

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

Bitka drobiowa 90g

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

Brokuł mrożony 150g

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE)

Rzodkiew biała 100g

Masło 15g (MLE)

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

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2041,60 kcal, B. 102,12g, T. 65,46g, kw.tł.nas. 30,63g, W. 290,46g, bł.pok. 31,97g, sód 3052,42mg

## 18.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

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

Bitka drobiowa 90g

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

Makaron razowy 150 g (8) (GLU PSZ,SOJ,SEZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE)

Rzodkiew biała 150g

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. 2168,00 kcal, B. 112,25g, T. 87,23g, kw.tł.nas. 39,71g, W. 263,98g, bł.pok. 32,47g, sód 3901,39mg

## 19.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 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)

### Obiad:

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ,SEZ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Sałatka śledziowa z czerw. fasolą 200g (RYB,SKO,JAJ,GOR,SEL,SEZ,SOJ,SO2)

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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2630,89 kcal, B. 109,98g, T. 95,97g , kw.tł.nas. 42,00g, W. 368,17g, bł.pok. 38,33g, sód 7608,36mg

## 19.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 150g

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)

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

Sos jarzynowy 50 g (SEL,SEZ,GOR)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB,SKO,SEL,SEZ,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 homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2304,05 kcal, B. 115,03g, T. 90,63g, kw.tł.nas. 39,07g, W. 302,03g, bł.pok. 46,91g, sód 4364,91mg

## 20.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Krakowska 60g (SOJ,GLU PSZ,MLE,GOR,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

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

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

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

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

## Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL,MLE,GOR,SEZ)

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

Kasza Bulgur 160 g II danie (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2658,55 kcal, B. 134,20g, T. 100,16g, kw.tł.nas. 41,27g, W. 344,04g, bł.pok. 41,06g, sód 4978,73mg

## 20.02.2025 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL,MLE,GOR,SEZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL,SOJ,SEZ,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 wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2244,92kcal, B.136,07g, T. 84,28g, kw.tł.nas. 31,99g, W. 277,31g, bł.pok. 43,64g, sód 4845,81mg

## 21.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

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

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

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)

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2142,93 kcal, B. 98,58g, T. 83,15g, kw.tł.nas. 37,18g, W. 277,77g, bł.pok. 29,17g, sód 3641,88mg

## 21.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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

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

Ryż Basmati 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

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

Papryka 150g

Masło 15g (MLE)

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

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. 2240,63 kcal, B. 104,13g, T. 96,42g, kw.tł.nas. 42,56g, W. 2276,07g, bł.pok. 38,31g, sód 4062,38mg