# Jadłospis 7- dniowy od 18.01.2025

## 18.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (GLU JĘCZ, 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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2427,60 kcal, B. 106,08g, T. 107,24g, kw.tł.nas. 46,12g, W. 291,74g, bł.pok. 33,02g, sód 4112,04mg

## 18.01.2025 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 z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ, SO2, SEZ, GOR)

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

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)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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. 2434,88 kcal, B. 114,52g, T. 108,74g, kw.tł.nas. 47,78g, W. 286,92g, bł.pok. 38,82g, sód 5058,96mg

## 19.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 10g

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

Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ, SOJ)

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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

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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2495,42 kcal, B. 122,58g , T. 98,84g, kw.tł.nas. 33,96g, W. 312,12g, bł.pok. 35,60g, sód 5148,67mg

## 19.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Szynka lubelska 40g (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 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2313,75 kcal, B. 124,38g , T. 84,93g, kw.tł.nas. 32,98g, W. 306,61g, bł.pok. 46,59g, sód 5175,37mg

## 20.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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

Kotlet mielony z pieczarkami 80g (GLU PSZ, JAJ, SO2, GOR, SOJ, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

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

Masło 15g (MLE)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2380,09 kcal, B. 86,26g, T. 89,07g, kw.tł.nas. 35,19g, W. 340,69g, bł.pok. 34,08g, sód 3804,36 mg

## 20.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 60g (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 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 50g (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Ryż Basmati 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

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. 2316,50 kcal, B. 96,24g, T. 102,52g, kw.tł.nas. 42,71g, W. 287,70g, bł.pok. 36,93g, sód 4454,75mg

## 21.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

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

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

Kalafior mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2185,79 kcal, B. 109,97g, T. 79,05g, kw.tł.nas. 40,23g, W. 284,27g, bł.pok. 27,46g, sód 5493,40mg

## 21.01.2025 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 cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### 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)

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Kalafior mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (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 Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2014,99 kcal, B. 100,39g, T. 93,27g, kw.tł.nas. 43,01g, W. 225,24g, bł.pok. 32,68g, sód 6460,18mg

## 22.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2462,34 kcal, B. 123,46g, T. 95,25g , kw.tł.nas. 41,27g, W.310,90g, bł.pok. 35,31g, sód 3502,08mg

## 22.01.2025 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:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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:

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

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2494,01 kcal, B. 138,60g, T. 110,44g, kw.tł.nas. 44,48g, W. 281,00g, bł.pok. 46,15g, sód 4173,20mg

## 23.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

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

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

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

## Obiad:

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

Naleśniki z serem i jogurtem 350g (MLE, GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ, SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Rukola 10g

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

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

Masło 15g (MLE)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2573,76 kcal, B. 113,83g, T. 85,40g, kw.tł.nas. 38,38g, W. 358,47g, bł.pok. 23,48g, sód 3573,61mg

## 23.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 60g (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 Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

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

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i majonezem 150g (JAJ,SO2,MLE,SEL,SEZ,GOR,SOJ)

## 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2113,95 kcal, B.112,60g, T. 85,00g, kw.tł.nas. 34,19g, W. 255,56g, bł.pok. 32,21g, sód 5019,53mg

## 24.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

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

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

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)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2380,78 kcal, B. 98,23g, T. 90,11g, kw.tł.nas. 32,53g, W. 326,08g, bł.pok. 33,97g, sód 3527,27mg

## 24.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

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

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

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

Ryż Basmati 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 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. 2285,47 kcal, B. 107,75g, T. 96,26g, kw.tł.nas. 42,03g, W. 280,57g, bł.pok.35,37g, sód 4366,04mg