# Jadłospis 7- dniowy od 21.12.2024

## 21.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

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

Gulasz z ciecierzycy 200g (SOJ,SEL,GOR,SO2,SEZ,

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Makaron z jabłkami i jogurtem 250g (GLU PSZ, MLE, S02, SEZ, SOJ)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2576,59 kcal, B. 111,45g, T. 84,16g, kw.tł.nas. 27,42, W. 385,07g, bł.pok. 44,28g, sód 3301,40mg

## 21.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 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 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2071,90 kcal, B. 96,68g, T. 80,87g, kw.tł.nas. 36,83g, W. 274,92g, bł.pok. 37,07g, sód 4764,81mg

## 22.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (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

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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. 2267,65 kcal, B. 118,19g , T. 97,21g, kw.tł.nas. 49,38g, W. 255,60g, bł.pok. 27,00g, sód 4078,57mg

## 22.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (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 neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Schab duszony 90g

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### 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)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2417,94 kcal, B. 126,53g, T. 112,86g, kw.tł.nas. 56,57g, W. 259,94g, bł.pok. 37,16g, sód 4739,73mg

## 23.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU OW, 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)

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Banan 130 g

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2374,29 kcal, B. 105,73g, T. 69,38g, kw.tł.nas. 33,15g, W. 366,38g, bł.pok. 37,41g, sód 4316,57mg

## 23.12.2024 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej i marchwi z vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

### 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2166,64 kcal, B. 105,19g, T. 89,67g, kw.tł.nas. 38,39g, W. 271,61g, bł.pok. 38,45g, sód 3703,40mg

## 24.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem mini 2 sztuki 50g (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 Kiwi 80g

### Obiad:

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

Zapiekanka z ryżu i warzyw 200g (SEL, GOR, SEZ ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa barszcz czerwony czysty z mak 350 ml (GLU PSZ, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Ryba morszczuk pieczony 150 g (RYB, SKO, SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Sos grecki z włoszczyzny paski 150g (SOJ, SEL, GOR, SEZ)

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

Kompot z suszu 250 ml (SO2)

Keks 70g (GLU PSZ,SO2,JAJ,OZI,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2301,59 kcal, B. 109,53g, T. 51,30g, kw.tł.nas. 21,02g, W. 389,80g, bł.pok. 44,13g, sód 5063,71mg

## 24.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

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

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

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

Ryż Basmati 150 g

Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150g (SEL, MLE, SOK2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa barszcz czerwony czysty z mak 350 ml (GLU PSZ, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Ryba morszczuk pieczony 150 g (RYB, SKO, SEL, GOR, SEZ, SOJ)

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

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

Kompot z suszu 250 ml (SO2)

Mus warzywno-owocowy 100g (SEL,SEZ,SOJ,SO2)

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2420,99 kcal, B. 120,10g, T. 77,25g, kw.tł.nas. 30,70g, W. 356,14g, bł.pok. 48,54g, sód 5576,06mg

## 25.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

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)

Rolada z jabłkiem 80g (GLU PSZ,JAJ,MLE,S02,SEZ,GOR,SOJ)

### Obiad:

Zupa pomidorowa 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 owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2388,68 kcal, B. 114,87g, T. 89,49g , kw.tł.nas. 39,45g, W.307,47g, bł.pok. 28,77g, sód 3705,76mg

## 25.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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. 2151,24 kcal, B. 108,92g, T. 92,74g, kw.tł.nas. 40,08g, W. 254,59g, bł.pok. 35,72g, sód 4073,22mg

## 26.12.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Roszponka 10g

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

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

## Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza Bulgur 160 (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (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)

Kakao na mleku w proszku 250ml (MLE, GLU PSZ, SEZ, JAJ)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2303,02 kcal, B. 117,03g, T. 89,74g, kw.tł.nas. 46,40g, W. 281,58g, bł.pok. 26,46g, sód 5117,98mg

## 26.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza bulgur 180 X (GLU PSZ)

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:

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. 2199,05 kcal, B.125,64g, T. 95,11g, kw.tł.nas. 48,76g, W. 243,37g, bł.pok. 34,23g, sód 5550,51mg

## 27.12.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Szynka gotowana 60g (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

## Obiad:

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

Makaron z truskawką mrożonymi i jogurtem 250G (GLU PSZ,MLE,SO2,SEZ,GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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 250ml (GLU PSZ, MLE)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2397,65 kcal, B. 88,82g, T. 83,55g, kw.tł.nas. 36,77g, W. 344,19g, bł.pok. 23,82g, sód 3566,84mg

## 27.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 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 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

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

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

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)

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. 2357,05 kcal, B. 114,55g, T. 110,26g, kw.tł.nas. 48,01g, W. 260,60g, bł.pok.35,20g, sód 5209,42mg