# Jadłospis 7- dniowy od 22.02.2025

## 22.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Pasztet drobiowy 140g (SOJ, GOR, SEZ, MLE, GLU PSZ)

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

### Obiad:

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

Makaron z sosem bolońskim

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Sałatka jarzynowa 150g (JAJ,MLE,GOR,SEL,SO2,SEZ,SOJ)

Polędwica sopocka 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2723,81 kcal, B. 109,82g, T. 119,83g, kw.tł.nas. 45,81g, W. 333,27g, bł.pok. 33,10g, sód 4812,50mg

## 22.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 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 selerowa z grz. 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, MLE, 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 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły 170 g

### Kolacja:

Polędwica sopocka 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2134,31 kcal, B. 113,67g, T. 93,36g, kw.tł.nas. 42,50g, W. 242,30g, bł.pok. 33,79g, sód 5113,95mg

## 23.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Dżem mini 2 sztuki 50g (SO2)

Jabłko 150g (S02)

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 żurek z kiełb. ziemn. i chlebem 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

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

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:

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

Papryka św. 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. 2076,78 kcal, B. 96,16g, T. 79,16g, kw.tł.nas. 35,32g, W. 271,97g , bł.pok. 28,81g, sód 3700,12mg

## 23.02.2025 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 cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

Zupa żurek z kiełb.ziemn.i chlebem 350ml (MLE,SEL,GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ)

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

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Ryż Brązowy 150 g

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:

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

Papryka św. 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. 2261,45 kcal, B. 99,94g , T. 95,18g, kw.tł.nas. 36,81g, W. 292,75g, bł.pok. 43,16g, sód 4781,49mg

## 24.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

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)

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

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 350ml (SEL, GLU JĘCZ, GOR, SEZ, 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. 2533,90 kcal, B. 99,40g, T. 94,59g, kw.tł.nas. 37,24g, W. 348,36g, bł.pok. 28,79g, sód 3889,76mg

## 24.02.2025 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 pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

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

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

Kasza bulgur 180g(GLU PSZ)

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

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 wiejski 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2272,73 kcal, B. 105,25g, T. 100,13g, kw.tł.nas. 42,39g, W. 270,41g, bł.pok. 33,96g, sód 4285,98mg

## 25.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Roszponka 10g

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

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

Masło 15g (MLE)

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Szynkowa 80g (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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2169,75 kcal, B. 108,05g, T. 74,02g, kw.tł.nas. 35,14g, W. 299,26g, bł.pok. 33,79g, sód 4248,22mg

## 25.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Roszponka 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Szynkowa 80g (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 homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2509,33 kcal, B. 136,37g, T. 112,11g, kw.tł.nas. 44,53g, W. 276,78g, bł.pok. 39,50g, sód 4987,40mg

## 26.02.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

Kiwi 80g

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 kapuśniak z kiszonej z ziemniakami -mazurski 350ml (SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

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

Kasza jęczmienna 140g 2 danie (GLU JĘCZ)

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (RYB, SKO, SEZ, SEL, SOJ, GOR)

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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2185,05 kcal, B. 90,14g, T. 81,75g , kw.tł.nas. 33,98g, W. 298,79g, bł.pok. 28,62g, sód 3491,18mg

## 26.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,SOJ,GOR,SO2)

### Obiad:

Zupa kapuśniak z kiszonej z ziemniakami -mazurski 350ml (SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

Bitka schabowa 90g

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (RYB, SKO, SEZ, SEL, SOJ, GOR)

Sałata liść 60g

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, JAJ, SOJ, SEZ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2122,50 kcal, B. 101,25g, T. 89,33g, kw.tł.nas. 36,41g, W. 263,12g, bł.pok. 36,48g, sód 4093,56mg

## 27.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

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

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

## Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ,SO2,GOR,SEZ).

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż biały 140g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE,SEZ,OZI,ORZ,SO2,GOR,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Szynka lubelska 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)

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

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2833,77 kcal, B. 149,74g, T. 91,48g, kw.tł.nas. 36,31g, W. 387,43g, bł.pok. 37,78g, sód 5676,18mg

## 27.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Masło 15g (MLE)

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż Paraboliczny 150g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE,SEZ,OZI,ORZ,SO2,GOR,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brukselka mr.podw.170g

## Kolacja:

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

Szynka lubelska 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 wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2417,85kcal, B.136,00g, T. 92,50g, kw.tł.nas. 37,10g, W. 304,92g, bł.pok. 46,99g, sód 5624,70mg

## 28.02.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka św. 100g

Bułka pszenna 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR, JAJ, SEZ)

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 smażona 100g (RYB, SKO, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2511,06 kcal, B. 105,10g, T. 95,70g, kw.tł.nas. 37,61g, W. 333,68g, bł.pok. 28,17g, sód 3449,62mg

## 28.02.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka św. 150g

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)

Ryż Basmati 150 g

Surówka z kapusty czerwone

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek:

Surówka z rzodkwi i marchewki z jogurtem 150g (MLE, SEL)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2275,64 kcal, B. 106,03g, T. 92,95g, kw.tł.nas. 41,27g, W. 288,32g, bł.pok. 36,20g, sód 3983,53mg