# Jadłospis 7- dniowy od 25.01.2025

## 25.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250 ml (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)

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

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

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

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 (SO2)

### Kolacja:

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

Szynka z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU PSZ)

Sałata lodowa 60g

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 wiejski150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2451,55 kcal, B. 125,92g, T. 86,52g, kw.tł.nas. 36,63g, W. 325,71g, bł.pok. 35,80g, sód 4521,63mg

## 25.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Papryka św. 150g

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 ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

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 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g

### Kolacja:

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

Szynka z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU PSZ)

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)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2319,34 kcal, B. 132,98g, T. 90,94g, kw.tł.nas. 37,23g, W. 280,89g, bł.pok. 40,37g, sód 4191,23mg

## 26.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

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

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

Mandarynka 100g (SO2)

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2217,30 kcal, B. 117,81g , T. 85,21g, kw.tł.nas. 43,26, W. 273,70g , bł.pok. 31,02g, sód 3578,38mg

## 26.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

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. 2190,36 kcal, B. 122,04g , T. 87,67g, kw.tł.nas. 43,71g, W. 265,53g, bł.pok. 39,35g, sód 3874,22mg

## 27.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

### Obiad:

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

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. 2531,17 kcal, B. 101,78g, T. 95,60g, kw.tł.nas. 34,97g, W. 351,55g, bł.pok. 37,47g, sód 3980,57 mg

## 27.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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 Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

Ryż Brązowy 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:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 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. 2392,81 kcal, B. 107,85g, T. 108,82g, kw.tł.nas. 42,97g, W. 284,76g, bł.pok. 40,39g, sód 4515,28mg

## 28.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Szynka gotowana 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)

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

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

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

Masło 15g (MLE)

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

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

Sałata liść 30g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2588,05 kcal, B. 129,52g, T. 97,21g, kw.tł.nas. 40,13g, W. 334,52g, bł.pok. 38,01g, sód 3928,95mg

## 28.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

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

Masło 15g (MLE)

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

Sałata liść 60g

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. 2538,81 kcal, B. 133,45g, T. 107,48g, kw.tł.nas. 45,53g, W. 306,82g, bł.pok. 49,37g, sód 3870,09mg

## 29.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka św. 100g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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)

### Obiad:

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2,GOR,SEZ,SOJ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Rukola 10g

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. 2408,07 kcal, B. 99,56g, T. 106,14g , kw.tł.nas. 47,52g, W. 291,46g, bł.pok. 28,32g, sód 3866,62mg

## 29.01.2025 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 wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,SOJ,GOR,SO2)

### Obiad:

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

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

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:

Brokuły podwieczorek 170 g

### Kolacja:

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

Rukola 20g

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. 2468,08 kcal, B. 101,09g, T. 118,08g, kw.tł.nas. 51,23g, W. 286,43g, bł.pok. 36,39g, sód 4872,06mg

## 30.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Pasztet drobiowy 80g (SOJ, SEZ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Szpinak mrożony 150 g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (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)

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2296,19 kcal, B. 115,51g, T. 78,83g, kw.tł.nas. 37,05g, W. 312,26g, bł.pok. 33,45g, sód 5064,88mg

## 30.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż Basmati na 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (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 Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2203,67 kcal, B.117,82g, T. 79,15g, kw.tł.nas. 37,16g, W. 293,15g, bł.pok. 40,55g, sód 5847,11mg

## 31.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

Kiwi 80g

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 zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, SO2, GOR, SEZ, 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:

Jajko 2szt (JAJ)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2083,03 kcal, B. 100,01g, T. 72,08g, kw.tł.nas. 30,11g, W. 282,38g, bł.pok. 26,23g, sód 2624,33mg

## 31.01.2025 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 pomidorowy 300ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

## Obiad:

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

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Sałata lodowa 80g

Masło 15g (MLE)

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. 2151,53 kcal, B. 113,55g, T. 94,44g, kw.tł.nas. 40,69g, W. 244,45g, bł.pok.34,11g, sód 3458,63mg