# Jadłospis 7- dniowy od 28.12.2024

## 28.12.2024 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 konserwowy 100g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

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)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2430,17 kcal, B. 109,58g, T. 97,79g, kw.tł.nas. 40,55g, W. 311,49g, bł.pok. 35,17g, sód 4484,61mg

## 28.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek konserwowy 150g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

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

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

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

### 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)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 150g

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. 2279,78 kcal, B. 108,53g, T. 98,10g, kw.tł.nas. 41,45g, W. 279,77g, bł.pok. 40,16g, sód 5343,21mg

## 29.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

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)

### Obiad:

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Krakowska 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ)

Papryka konserwowa 100g (GOR, SEZ, SOJ, SEL)

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2123,95 kcal, B. 95,25g , T. 89,38g, kw.tł.nas. 40,68g, W. 260,89g, bł.pok. 27,62g, sód 4221,96mg

## 29.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE)

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

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Papryka konserwowa 150g (GOR, SEZ, SOJ, SEL)

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. 2167,71 kcal, B. 99,71g , T. 81,00g, kw.tł.nas. 38,30g, W. 301,42g, bł.pok. 44,11g, sód 4024,78mg

## 30.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

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

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (GLU PSZ, MLE, 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2402,76 kcal, B. 108,14g, T. 99,83g, kw.tł.nas. 38,54g, W. 293,97g, bł.pok. 27,52g, sód 4561,00mg

## 30.12.2024 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:

Sok wielowarzywny 200g (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

### Obiad:

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

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (GLU PSZ, MLE, 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2368,35 kcal, B. 122,88g, T. 99,18g, kw.tł.nas. 44,39g, W. 283,73g, bł.pok. 39,48g, sód 5616,46mg

## 31.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Roszponka 10g

Masło 15g (MLE)

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 kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami - mazurski 350ml (SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2) Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Mandarynka 100g (SO2)

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2303,68 kcal, B. 113,33g, T. 88,53g, kw.tł.nas. 41,60g, W. 290,61g, bł.pok. 28,64g, sód 4514,27mg

## 31.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

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:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

Papryka 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)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2131,59 kcal, B. 114,68g, T. 85,70g, kw.tł.nas. 36,18g, W. 260,90g, bł.pok. 37,05g, sód 5018,86mg

## 01.01.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 100g

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

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

Masło 15g (MLE)

Rolada z jabłkiem 70g (GLU PSZ,JAJ,MLE,S02,SEZ,

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

### Obiad:

Zupa neapolitańska 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

Brokuł mrożony 150g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2180,46 kcal, B. 113,76g, T. 69,89g , kw.tł.nas. 35,67g, W.298,22g, bł.pok. 26,76g, sód 4128,17mg

## 01.01.2025 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 Mus warzywno-owocowy 100g (SEL,SEZ,SOJ,SO2)

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Ryż Basmati 150 g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2054,94 kcal, B. 110,11g, T. 69,64g, kw.tł.nas. 35,10g, W. 282,53g, bł.pok. 37,99g, sód 4414,70mg

## 02.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

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

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

Kasza Bulgur 160 g II danie (GLU PSZ)

Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2678,63 kcal, B. 109,52g, T. 107,24g, kw.tł.nas. 48,01g, W. 361,30g, bł.pok. 44,51g, sód 5374,19mg

## 02.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka z indyka 60g (GOR, SOJ, MLE, GLU PSZ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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 fasolowa 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 bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta mięsna 80g

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)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2550,56 kcal, B.113,35g, T. 116,17g, kw.tł.nas. 52,97g, W. 305,29g, bł.pok. 43,76g, sód 6276,81mg

## 03.01.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

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

Kiwi 80g

## Obiad:

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

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

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)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2281,47 kcal, B. 92,30g, T. 86,24g, kw.tł.nas. 31,28g, W. 311,88g, bł.pok. 29,69g, sód 2728,09mg

## 03.01.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

roszponka 60g

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

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

## Kolacja:

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 Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2240,87 kcal, B. 108,12g, T. 88,87g, kw.tł.nas. 38,08g, W. 288,88g, bł.pok.38,86g, sód 3937,51mg