# Jadłospis 7- dniowy od 05.01.2024- 12.01.2023

## 05.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ML (GLU PSZ, MLE)

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata

Miód 1szt.

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

Jabłko 150g (SO2)

### Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

Kotlet rybny 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB)

Ziemniaki 200g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL, MLE, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałata z pęczakiem 250g (SEL, SOJ, GLU PSZ, MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2534,18 kcal, B. 86,79g, T. 87,38g, kw.tł.nas. 27,85g, W. 384,05g, bł.pok. 36,65g, sód 5155,87mg

## 05.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

PULPET RYBNY 100G (GLU PSZ, SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Sos koperkowo -jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (MLE, SEL, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i sosem vinegret 150g (SEZ)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2243,46kcal, B. 92,74g, T. 84,65g, kw.tł.nas. 31,29g, W. 319,50g, bł.pok. 43,95g, sód 5219,49mg

## 06.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i ziemniakami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Bitka drobiowa 90g (SEZ, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Marchewka z groszkiem mrożona (GLU PSZ,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### II Kolacja:

Ciasto drożdżowe 70g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2298,90kcal, B. 118,46g, T. 76,89g, kw.tł.nas. 34,83g, W. 309,91g, bł.pok. 29,62g, sód 3334,28mg

## 06.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (SEZ, GOR)

Ryż brązowy 150g (MLE0

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z marchwi i chrzanu z jogurtem 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

### Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata lodowa 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2348,88,90kcal, B. 128,02g, T. 86,86g, kw.tł.nas. 35,18g, W. 306,04g, bł.pok. 44,74g, sód4599,96mg

## 07.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Sok z buraka i jabłka 300ml

Herbata z cytryna i cukrem (MLE)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2347,53kcal, B. 97,19g, T. 95,07g, kw.tł. nas. 44,06g, W. 302,68g, bł.pok. 28,54g, sód 4553,01mg

## 07.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

Ser żółty 80 (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2604,15 kcal B113,58g T118,87g kw. Tł. Nas. 55,47g W 308,12gg bł.pok. 38,98 g Sód 5702,19 mg

## 08.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kiwi 1szt

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i sosem vinegret 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na kurczaku 250 ml (SEL, GLU PSZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Bułka 50g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 3100,24 kcal, B. 99,72g, T. 109,33g, Tł.nas. 60,02g, W. 461,51g, bł.pok. 35,58g, sód 5129,00mg

## 08.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g (SEL, GOR, GLU PSZ)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i sosem vinegret 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z selera i marchewki z jogurtem 130g (SEL, MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 100g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2653,97 kcal. B. 117,69 g, T. 124,76g, tł. Nas. 61,92g, W. 308,73g, bł.pok. 44,91g, sód 5889,28mg

## 09.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną z cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Kotlet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Podlaska 100g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2540,44 kcal, B. 110,12g, T. 101,41,kw. Tł.nas. 38,27g, W.326g, bł.pok. 30,76 g, sód 3185,12mg

## 09.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (SEL, MLE)

Pulpet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ, JAJ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2375,75 kcal, B.110,12g, T. 101,41g,kw. Tł.nas. 47,51g, W.261,31g, bł.pok. 37,72g, sód 4902,10mg

## 10.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Baleron indyka 60g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Banan 130g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350 ml (SEL, MLE)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Wędzona makrela 90g (RYB)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2434,00kcal, B.62,86g, T.93,44g, Tł. Nas 38,03g, W. 331,26g, bł.pok.29,99g, sód 4820,78mg

## 10.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350 ml (SEL, MLE)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z pora, jabłka i marchwi 150g (JAJ, GOR, MLE)

### Kolacja:

Wędzona makrela 90g (RYB)

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2197,71kcal, B. 111,49g, T. 85,87g, tł. Nas. 32,41g, W. 281,55g, bł.pok. 38,90g, sód 5767,59mg

## 11.01.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE, JAJ)
Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Sok z buraka i jabłka 300ml

## Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SEL, GLU PSZ, CIE)

Bitka schabowa 90g (SEL, GOR, GLU PSZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

Kawa na mleku 250ml (MLE)

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2453,62 kcal, B. 122,38g, T. 75,57g,kw. tł. nas. 35,06g, W. 350,46g, bł.pok. 32,80g, sód 3042,53mg

## 11.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350 ml (SEL, MLE)

Bitka schabowa 90g (GOR, SEZ)

Ryż brązowy 150g

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej i sosu vinegret 150g (GOR)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowanyi 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2536,52kcal, B.126,97g, T. 98,42g, tł. Nas. 42,58g, W. 330,63g, bł.pok. 47,40g, sód 3535,37mg