# Jadłospis 7- dniowy od 12.01.2024

## 12.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### II Kolacja:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2565,01 kcal, B. 103,45g, T. 114,92g, kw.tł.nas. 56,05g, W. 308,23g, bł.pok. 30,12g, sód5001,96mg

## 12.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek kiszony 150g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2495,85kcal, B. 112,52g, T. 114,04g, kw.tł.nas. 56,65g, W. 293,41g, bł.pok. 39,97g, sód 5574,53mg

## 13.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Ser żółty 60g (MLE)

Herbata z cytryna i cukrem (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Zraz mielony 80g (GLU PSZ, JAJ, SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2623,11 kcal, B. 101,57g, T. 103,58g, kw.tł. nas. 42,17g, W. 349,98g, bł.pok. 30,26g, sód 4553,76mg

## 13.01.2024 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:

Jogurt naturalny 15g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata lodowa 80g

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. 2308,14 kcal B. 108,66 g T 111,29 g kw. Tł. Nas. 39,09g W 258,46 g bł.pok. 40,56 g Sód 5824,67 mg

## 14.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Mandarynka 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa neapolitańska z makaronem 350 ml(SEL, JAJ, MLE, GLU PSZ)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2354,87 kcal, B. 122,92g, T. 91,23g, Tł.nas. 39,72g, W. 286,26g, bł.pok. 27,97g, sód 4105,57mg

## 14.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa neapolitańska 350 ml

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Sos pomidorowy 50g

Kasza bul gur 180g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2494,19 kcal. B. 132,20 g, T. 112,60g, tł. Nas. 38,17g, W. 273,97 g, bł.pok. 37,36g, sód 5902,63mg

## 15.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Sok z buraka i jabłka 300ml

### Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

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

Ryż biały 140g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 300ml (SEL)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Banan 1szt.

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2439,33 kcal, B.97,06g, T. 68,81g,kw. Tł.nas. 23,76g, W.391,48g, bł.pok. 37,46g, sód 4353,12mg

## 15.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

Zupa barszcz ukraiński 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2591,81 kcal, B.118,99g, T. 108,67g,kw. Tł.nas. 48,25g, W.327,47g, bł.pok. 44,19g, sód 4094,64mg

## 16.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Sałata 30g

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa grysikowa 350 ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Schab duszony 90g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Brokuł mrożony 150g (MLE)

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)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2300,61 kcal, B.118,79g, T.75,92g, Tł. Nas 34,79g, W. 309,22g, bł.pok.26,27g, sód 3972,77mg

## 16.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa grysikowa 350 ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Schab duszony 90g

Ryż brązowy 150g (MLE)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej i papryki z sosem vinegret 150g (GOR)

### Kolacja:

Wędzona makrela 90g (RYB)

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2300,61 kcal, B. 118,79g, T. 75,19g, tł. Nas. 34,79g, W. 309,22g, bł.pok. 26,27g, sód 3972,77mg

## 17.01.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250g (MLE)
Szynka gotowana 60g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Papryka 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 1szt.

## Obiad:

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

Pieczeń rzymska 80g (JAJ, GLU PSZ)

Sos jarzynowy 50g (GLU PSZ, SEL, MLE, GOR)

Kasza jęczmienna 180g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2454,40 kcal, B 90,11g, T. 81,11g, Tł. Nas. 33,58g, W. 370,12g, bł.pok. 32,13g, sód 4966,69mg

## 17.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

## Obiad:

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

Pieczeń rzymska 80g (JAJ, GLU PSZ)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Surówka z rzodkwi i marchwi z jogurtem (MLE)

## Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2136,18 kcal, B 95,31g, T. 89,77g, Tł. Nas. 37,47g, W. 273,09g, bł.pok. 37,86g, sód 4892,61mg

## 18.01.2024 Dieta podstawowa:

## Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE, JAJ)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU PSZ)

Bitka schabowa 90g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

##  Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g (JAJ, SEL)

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna i cukru 250ml

## II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2751,72kcal, B.116,05g, T. 100,62g, Tł. Nas. 38,79g, W. 371,23g, bł.pok.28,60g, sód 4957,14mg

## 18.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350ml (SEL, GLU PSZ)

Bitka schabowa 90g

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos pietruszkowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z pora, jabłka i marchwi 170g (MLE, JAJ, GOR)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

###  II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2338,55 kcal, B.112,88g, T.92,83g, tł. Nas. 38,10g, W. 300,59g, bł.pok. 40,00g, sód 5881,51mg

## 19.01.2024 Dieta podstawowa:

## Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Szynkowa 60g (GLU PSZ, LAK, SOJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Kiwi 1szt.

### Obiad:

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

Ryba smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

##  Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna i cukru 250ml

## II kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2418,40kcal, B.95,29g, T. 94,95g, Tł. Nas. 30,34g, W. 324,30g, bł.pok. 30,56g, sód 3703,52mg

## 18.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Szynkowa 60g (SOJ, LAK, GOR, GLU PSZ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

###  II Kolacja:

Sok wielowarzywny 300ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2389,37kcal, B.102,15g, T. 99,22g, Tł. Nas. 33,90g, W. 306,15g, bł.pok. 36,00g, sód 4262,22mg