# Jadłospis 7- dniowy od 30.12.2023

## 30.12.2023 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Jabłko 150g

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kotlet mielony 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)
Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)
Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)
Kawa na mleko 250 ml (MLE)

### II Kolacja:

Herbatniki 14 g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2610,34 kcal, B. 96,33g, T. 106,75g, kw.tł.nas. 41,07g, W. 349,31g, bł.pok. 34,65g, sód 3732,30mg

## 30.12.2023 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80 g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

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

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

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

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E.2317,12 kcal, B. 96,32g, T. 94,28g, kw.tł.nas. 35,41g, W. 309,82g, bł.pok. 40,88g, sód 5333,59 mg

## 31.12.2023 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Kefir 250g (MLE)

Herbata z cytryna i cukrem (MLE)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, MLE)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

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

Ryż 150g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZE, SEZ)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2198,52 kcal, B. 98,70g, T. 76,96g, kw.tł. nas. 32,94g, W. 300,07g, bł.pok. 25,05g, sód 4032,85mg

## 31.12.2023 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, JAJ, GLU PSZE)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż brązowy 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300 ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2297,43 kcal B 108,97 g T 89,16 g kw. tł. nas.40,91g W303,41 g bł.pok. 40,53 g Sód 5242,84 mg

## 01.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Brokuł mrożony 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, LAK, 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1955,90 kcal, B. 105,79g, T.61,63 g, Tł.nas. 33,60g, W. 267,60g, bł.pok. 25,52 g, sód 5582,74 mg

## 01.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ, JAJ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (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, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2393,43 kcal. B. 140,58 g, T. 96,64, tł. Nas. 51,01g, W. 282,32 g, bł.pok. 43,73g, sód 7086,18mg

## 02.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Herbata z cytryną z cukrem 250ml

Kiwi 1 szt.

### Obiad:

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

Zapiekanka z kaszy, mięsa i jarzyn 300g (MLE, SEL, GLU PSZ)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz (RYB, SEL, SOJ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml (MLE)

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)
Wafle ryżowe 2 szt.

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2382,80 kcal, B. 83,57g, T. 76,31g,kw. Tł.nas. 34,64g, W.381,29g, bł.pok. 44,10g, sód 4587,08mg

## 02.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 180g (GLU PSZ)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2315,56 kcal, B.92,63g, T. 87,80g,kw. Tł.nas. 37,77g, W.332,83g, bł.pok. 46,44g, sód 5080,93mg

## 03.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajecznica z cebulą 100g (JAJ, SOJ, SEZ)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL, GLU PSZ)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Kawa na mleku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2647,98kcal, B.119,11g, T.102,37g, Tł. Nas 40,81g, W. 339,00g, bł.pok.28,55g, sód 4584,62mg

## 03.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko gotowane 2szt. (JAJ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEZ, GLU PSZ)

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g

Ryż basmati 150g

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2540,38kcal, B.123,00g, T. 111,60g, tł. Nas. 46,87g, W. 295,79g, bł.pok. 36,25g, sód 5946,13mg

## 04.01.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Baleron 60g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Rukola 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

## Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

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

Ryż 150g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Herbata z cytryna i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Banan 130g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2482,81 kcal, B. 101,18g, T. 79,60 g,kw. Tł. Nas. 32,52g, W. 371,13g, bł.pok. 34,05g, sód 3978,46mg

## 04.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok wielowarzywny 300 ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2368,40 kcal, B 122,94g, T. 81,97g, Tł. Nas. 30,21g, W. 329,87g, bł.pok. 47,92g, sód 3748,12 mg

## 05.01.2024 Dieta podstawowa:

## Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Miód 1 szt./25g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mandarynka 100g

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

##  Kolacja:

Sałatka Pęczakowa 250g (SEL, SOJ, GLU PSZ, MLE)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

## II kolacja:

Herbatniki 14g (MLE, JAJ, GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2459,38 kcal, B.81,97g, T. 84,56g, Tł. Nas. 26,35g, W. 375,28g, bł.pok.35,55g, sód 4791,47mg

## 05.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Ser biały 100g 9MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

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

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki z sosem vinegret 170g (GOR)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

###  II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2278,26 kcal, B. 99,42g, T. 85,09g, tł. Nas. 31,51g, W. 320,48g, bł.pok. 44,23g, sód 4884,29mg