# Jadłospis 7- dniowy od 10.02.2024

## 16.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Sałata 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sok z buraka i jabłka 300ml

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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. 2269,8 kcal, B.99,33g, T. 74,28g, kw.tł.nas. 31,00g, W. 327,23g, bł.pok. 29,19g, sód 4395,8mg

## 16.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka 170g (MLE)

### Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2354,1 kcal, B. 115,11g, T. 92,60g, kw.tł.nas. 39,32g, W. 307,8g, bł.pok. 45,22g, sód 5482,5mg

## 17.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Polędwica sopocka 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 i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ)

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

Roszponka 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 homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2489,8 kcal, B. 104,21g, T. 93,88g, kw.tł. nas. 40,94g, W. 345,16g, bł.pok. 40,41g, sód 4213,9mg

## 17.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pomidorowy 50g

Kasza jęczmienna 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z ol. 150g (GOR)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2428,2 kcal B 103,33 g T. 100,88 g kw. Tł. Nas. 44,34g W 314,97 bł.pok. 39,86g Sód 5537,5 mg

## 18.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kefir 250g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Babka jogurtowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2072,3 kcal, B. 97,61g, T. 66,41g, Tł.nas. 31,07g, W. 297,21g, bł.pok. 29,27g, sód 3352,7mg

## 18.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Sos ziołowy 50g (SEL)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (MLE)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2248,3 kcal. B. 114,38 g, T. 74,50g, tł. Nas. 32,57g, W. 317,25 g, bł.pok. 40,31g, sód 4367,5mg

## 19.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na kurczaku 350ml (SEL, GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2030,2 kcal, B.72,37g, T. 71,67g, kw. Tł.nas. 29,76g, W.303,47g, bł.pok. 31,68g, sód 4242,4mg

## 19.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2575,3 kcal, B.119,82g, T. 116,26g, kw. Tł.nas. 45,72 g, W. 295,84g, bł.pok. 34,48g, sód 4472,6mg

## 20.02.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt. (JAJ)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Sos pieczeniowy 50g (SEZ, GLU PSZ)

Surówka z kapusty białej z ol. 150g (GOR)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2551,7 kcal, B.109,14g, T.94,25g, Tł. Nas 38,08g, W. 343,10g, bł.pok. 28,53g, sód 4782,9mg

## 20.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g ( MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (SEL, MLE)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty białej z ol. 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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. 2797,9 kcal, B. 131,78g, T. 104,9g, tł. Nas. 41,18g, W. 380,31g, bł.pok. 51,81g, sód 5923,5mg

## 21.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 1szt. (S02)

## Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Makrela wędzona 90g (RYB)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2566,4 kcal, B. 117,92 T. 90,81g, kw. Tł. Nas. 37,97g, W. 351,38g, bł.pok. 34,59g, sód 5135,2mg

## 21.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

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

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuły 170g (MLE)

## Kolacja:

Makrela wędzona 90g (RYB)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2620,2 kcal, B. 125,55g, T. 108,8g, Tł. Nas. 46,52g, W. 323,56g, bł.pok. 40,72g, sód 5524,1mg

## 22.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż 140g (MLE)

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ)

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

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2840,5 kcal, B. 130,76 T. 109,93g, kw. Tł. Nas. 41,96g, W. 366,30g, bł.pok. 36,43g, sód 3592,3mg

## 22.02.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

## Obiad:

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

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Surówka z ogórka kiszonego z papryka, cebulą i olejem (GOR)

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ)

Szynka lubelska 40g (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)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2981,6 kcal, B. 136,65g, T. 123,94g, Tł. Nas. 45,38g, W. 381,23g, bł.pok. 52,67g, sód 3933,9mg

## 23.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Kiwi 1 szt.

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (JAJ, SOJ, GLU PSZ, MLE)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2981,6kcal, B. 136,65g T. 123,94g, kw. Tł. Nas. 45,38g, W. 381,23g, bł.pok. 52,67g, sód 3933,9mg

## 23.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

## Obiad:

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

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g (ML)

## Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (GLU PSZ, MLE, 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)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2981,6 kcal, B. 136,65g, T. 123,94g, Tł. Nas. 45,38g, W. 381,23g, bł.pok. 52,67g, sód 3933,9mg