# Jadłospis 7- dniowy od 20.01.2024

## 20.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Pomidor 100g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Ryż z jabłkami i jogurtem 250g (MLE, S02)

Chleb zwykły 20g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2288,43 kcal, B. 76,12g, T. 66,88g, kw.tł.nas. 33,57g, W. 366,33g, bł.pok. 23,98g, sód 3362,12mg

## 20.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

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

Ryż basmati 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

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

Sałata 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2356,18 kcal, B. 107,90g, T. 91,50g, kw. tł. nas. 43,25g, W. 316,83g, bł. pok. 43,69g, sód 5268,19mg

## 21.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Mandarynka 100g

Kakao na mleku w proszku 250ml (MLE)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Sałata lodowa 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2238,86 kcal, B. 100,46g, T. 81,29g, kw.tł. nas. 40,41g, W. 304,21g, bł.pok. 30,25g, sód 3864,61mg

## 21.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

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

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)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Kasz jęczmienna pęczak 180g

Sos curry 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:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata lodowa 100g

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. 2371,13 kcal B 110,41 g T 65,99 g kw. Tł. Nas. 47,74g W 300,21 g bł.pok. 38,22g Sód 4518,16 mg

## 22.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU PSZ, 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)

Sok z buraka i jabłka 300ml

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350 ml(SEL, MLE)

Zapiekanka z makaronu, mięsa i jarzyn z koncentratem 300g (

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 250ml (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)

Bułeczka pszenna 50g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E.2356,49 kcal, B. 87,04g, T. 87,47g, Tł.nas. 36,48g, W. 336,51g, bł.pok. 33,60g, sód 5462,79mg

## 22.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350 ml(SEL, MLE)

Pulpet drobiowy (GLU PSZ, JAJ, SEL)

Sos pomidorowy 50g

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z selera i jabłka z jogurtem (MLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2117,43 kcal. B. 99,70 g, T. 94,78g, tł. Nas. 41,58g, W. 250,67 g, bł.pok. 35,19g, sód 6343,42mg

## 23.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2 szt. (JAJ)

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 1 szt.

### Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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. 2479,86 kcal, B.120,36g, T. 92,40g,kw. Tł.nas. 43,31g, W.314,89g, bł.pok. 25,15g, sód 3511,11mg

## 23.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL, GLU PSZ)

Schab duszony 90g

Kasza bul gur 180g (GLU PSZ

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z buraka z papryką i cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2495,08 kcal, B.127,18g, T. 101,23g,kw. Tł.nas. 48,80g, W.304,66g, bł.pok. 37,38g, sód 4207,66mg

## 24.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1szt./25g

Papryka 100g

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Kiwi 1szt.

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE)

Kotlet mielony 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka śledziowa z czerwoną fasolą (RYB, JAJ, 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. 2529,98kcal, B.109,43g, T.81,79g, Tł. Nas 37,36g, W. 359,70g, bł.pok.23,95g, sód 4072,27mg

## 24.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Papryka 100g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB,SEL)

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. 2384,94kcal, B. 109,61g, T. 120,12g, tł. Nas. 51,37g, W. 255,60g, bł.pok. 39,28g, sód 5363,61mg

## 17.01.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Pasztet drobiowy 100g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)
Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Gulasz 250g (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 180g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

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

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 homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2614,73 kcal, B. 11033g, T. 84,40g,kw. Tł. Nas. 35,11g, W. 385,72g, bł.pok. 35,37g, sód 5500,41mg

## 25.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa neapolitańska z makaronem 350ml

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

Kasza jęczmienna 180g

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ,SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2329,75 kcal, B 117,67g, T. 87,51g, Tł. Nas. 38,23g, W. 306,70g, bł.pok. 41,08g, sód 4582,23mg

## 26.01.2024 Dieta podstawowa:

## Śniadanie:

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

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350ml (SEL, GLU PSZ)

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

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)

Sałata 30g

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. 2480,50kcal, B.95,15g, T. 78,53g, Tł. Nas. 32,90g, W. 377,99g, bł.pok.33,07g, sód 3400,77mg

## 26.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 60g (SEL, MLE, GLU PSZ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

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

Ryż brązowy 150g (MLE)

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

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z rzepy z jogurtem (MLE)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

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. 2252,86 kcal, B.114,11g, T.86,71g, tł. Nas. 33,56g, W. 291,34g, bł.pok. 39,69g, sód 4625,61mg