# Jadłospis 7- dniowy od 27.01.2024

## 27.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Mandarynka 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Kawa na mleku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2435,75 kcal, B. 92,03g, T. 82,21g, kw.tł.nas. 34,99g, W. 360,02g, bł.pok. 30,51g, sód 4280,31mg

## 27.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożona 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2512,18kcal, B. 98,32g, T. 101,65g, kw.tł.nas. 41,94g, W. 337,99g, bł.pok. 38,72g, sód 5259,67mg

## 28.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Jabłko 1szt. (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa selerowa z makaronem 350ml (SEL, MLE)

Indyk pieczony 90g (GOR, SEL)

Ryż biały 140g (MLE)

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

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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. 2097,08 kcal, B. 106,17g, T. 63,45g, kw.tł. nas. 33,98g, W.296,24g, bł.pok. 28,47g, sód 5199,51mg

## 28.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa selerowa z makaronem 350ml (SEL, MLE)

Indyk pieczony 90g (GOR, SEL)

Ryż Paraboliczny 140g (MLE)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Fasolka szparagowa mrożona 160g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożony 170g (ML)

### Kolacja:

Polędwica 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2429,79 kcal B. 136,82g T 94,52g kw. Tł. Nas.50,76g W. 299,07g bł.pok. 43,22g Sód 5580,60mg

## 29.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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

Makaron ze szpinakiem i serem (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2288,52kcal, B. 93,01g, T. 63,44g, Tł.nas. 30,54g, W. 361,58g, bł.pok. 28,92g, sód 3771,06mg

## 29.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150 (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2574,67 kcal. B. 116,26g, T. 108,52g, tł. Nas. 39,82g, W. 324,30g, bł.pok. 42,91g, sód 4852,04mg

## 30.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2 szt. (JAJ)

Papryka 100g

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 brokułowi z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ)

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2687,30 kcal, B.127,6g, T. 89,8g, kw. Tł.nas. 34,70g, W.377,8g, bł.pok. 38,6g, sód 4209,10mg

## 30.01.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych:

### Śniadanie:

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 12g ( MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowi z grzankami 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ)

Bitka drobiowa 90g (GOR, SEZ)

Sos pietruszkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty białej 150g (GOR)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem (GOR)

### Kolacja:

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

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ)

Chleb razowy 100g (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. 2425,90 kcal, B.129,20g, T. 94,6g, kw. Tł.nas. 30,80g, W.307,10g, bł.pok. 45,20g, sód 5129,70mg

## 31.01.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb pszenny 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 50g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 1szt.

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ)

Zraz mielony 80g (GLU PSZ, JAJ, S02)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz z jarzynami 150g (RYB, SEL, SOJ)

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:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2639,90 kcal, B. 106,30g, T. 93,00g, Tł. Nas 38,30g, W. 382,00g, bł.pok.40,50g, sód 2955,80mg

## 31.01.2024 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Ryż basmati 150g (MLE)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z rzodkwi białej i marchewki z majonezem 150g (JAJ)

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB,SEL)

Chleb razowy 100 g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2660,30 kcal, B. 120,8g, T. 106,8g, tł. Nas. 43,00g, W. 345,3g, bł.pok. 43,7g, sód 4154,70mg

## 01.02.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Schab duszony 90g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z sosem vinegret 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)

Sałata 30g

Kawa na mleku 250ml (MLE)

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2387,40 kcal, B. 110,80g, T. 79,7g, kw. Tł. Nas. 34,8g, W. 331,9g, bł.pok. 28,00g, sód 4602,10mg

## 01.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Schab duszony 90g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Sos pomidorowy 50g

Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z sosem vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Polędwica sopocka 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:

Sok pomidorowy 300ml

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2287,50 kcal, B 113,80g, T. 92,30g, Tł. Nas. 37,40g, W. 287,60g, bł.pok. 39,00g, sód 5632,70mg

## 02.02.2024 Dieta podstawowa:

## Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko 2szt. (JAJ)

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:

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

## E. 2250,70 kcal, B.102,40g, T. 81,30g, Tł. Nas. 36,30g, W. 304,1g, bł.pok. 29,00g, sód 4083,80mg

## 02.02.2024 Dieta z ograniczeniem cukrów prostych

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ)

Masło 15g

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL)

Ryż brązowy 150g (MLE)

Surówka z kapusty czerwonej 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Jajka 2szt. (JAJ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 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. 2529,20 kcal, B.122,90g, T.106,40g, tł. Nas. 48,30g, W. 311,20g, bł.pok. 42,90g, sód 4837,90mg