# Jadłospis 7- dniowy od 03.08.2024

## 03.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ, SO2)

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE, SEZ, GOR)

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

Ryż biały 140g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

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

Roszponka 10g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2461,38 kcal, B. 113,95g, T. 90,58g, kw. tł. nas. 42,10g, W. 324,62g, bł. pok. 29,10g, sód 4005,07mg

## 03.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (SEL, MLE, SEZ, GOR)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g (MLE)

### Kolacja:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Szynka z indyka 80g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2138,55 kcal, B. 124,24g, T. 81,06g, kw.tł.nas. 37,86g, W. 258,15g, bł.pok. 31,94g, sód 3817,05mg

## 04.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Kawa zbożowa na mleku w proszku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Morele 100g/ 2 szt. (SO2)

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą, ziemniakami i chlebem 350 ml (MLE,SEL,GLU,GOR,SOJ,SO2)

Schab duszony 90g

Sos brokułowy 50g (SEL, MLE, GLU PSZ,SO2)

Ziemniaki młode 200g

Pomidor z cebulą na obiad 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2113,72 kcal, B.120,98g , T. 80,87g, kw. tł. nas. 41,93g, W. 251,39g, bł. pok. 27,43g, sód 3464,70mg

## 04.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos brokułowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Pomidor z cebulą 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa 170g (GLU PSZ, MLE)

### Kolacja:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2125,54 kcal, B. 127,23g, T. 92,92g, kw. tł. nas. 48,92g, W. 227,52g, bł. pok. 33,40g, sód 4310,53mg

## 05.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Jajko 2szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sos pieczarkowy 50g (MLE, SEL, GLU PSZ,SO2)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2097,95 kcal, B. 81,86g, T. 76,66g, kw. tł. nas. 35,79g, W. 298,49g, bł. pok. 30,10g, sód 2783,57mg

## 05.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170 g (MLE)

### Kolacja:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pasta mięsna 80g

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2505,63 kcal, B. 115,01g, T. 129,98g, kw. tł. nas. 57,97g, W. 252,56g, bł. pok.33,38g, sód3906,23mg

## 06.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ,SEZ)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Masło 15g (MLE)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ, SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL,SO2,GOR ,SEZ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Paprykarz ze świeżymi jarzynami 150g (RYB, SEL, SOJ)

Ogórek 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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2001,18 kcal, B. 107,49g, T. 56,48g, kw.tł.nas. 27,20g, W. 296,79g, bł.pok. 34,19g, sód 2905,88mg

## 06.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL,SO2,GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mr.podw.170g(ML)

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2035,22 kcal, B. 121,41g, T. 66,50g, kw.tł.nas. 31,34g, W. 276,13g, bł.pok. 41,32g, sód 3739,75mg

## 07.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Sok z buraka i jabłka 300 ml

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż biały 140g (MLE)

Fasolka szparagowa świeża 170g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 250g (JAJ, GOR, SOJ, GLU PSZ, MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2678,81 kcal, B. 123,04g, T. 99,45g, kw.tł.nas. 39,35g, W. 351,96g, bł.pok. 31,23g, sód 4104,24mg

## 07.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### 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 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300 ml (SEL)

### Obiad:

Zupa z ciecierzycy 350ml (SOJ, SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Fasolka szparagowa 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE,SO2)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 20g

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.2321,73 kcal, B. 122,77g, T. 96,03g, kw.tł.nas. 41,48g, W. 290,18g, bł.pok. 49,83g, sód 4025,52mg

## 08.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

## Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kotlet mielony 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Ziemniaki młode 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Ogórek małosolny 100g (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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2578,19 kcal, B. 109,48g, T. 112,34g, kw.tł.nas. 46,87g, W. 309,27g, bł.pok. 27,71g, sód 4958,81mg

## 08.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brokuł świeży 150g (MLE)

## Kolacja:

Szynka z indyka 80g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2263,31 kcal, B. 110,98g, T. 96,61g, kw.tł.nas. 41,62g, W. 265,46g, bł.pok. 29,19g, sód 6393,76mg

## 09.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Mus owocowo-warzywny 100g (SEL, SOJ, SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ziemniaki młode 200g

Surówka z kapusty białej, papryki z sosem vinegret 150g (GOR,

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2125,39 kcal, B. 97,95g, T. 81,50g, kw.tł.nas. 35,83g, W. 279,06g, bł.pok. 30,77g, sód 3809,55mg

## 09.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ser żółty 60g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,SEZ,GOR,SO2)

## Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Kasza pęczak 160g 2 danie X (GLU JĘCZ)

Surówka z kapusty białej, papryki z sosem vinegret 150g (GOR,

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa świeża 170g (GLU PSZ, MLE)

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 80g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1929,41 kcal, B. 81,30g, T. 76,61g, kw.tł.nas. 33,88g, W. 263,95g, bł.pok. 37,15g, sód 3578,74mg