# Jadłospis 7- dniowy od 06.07.2024

## 06.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ, SEZ, SEL)

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

Sałata 30g

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. 2528,33 kcal, B. 112,21g, T. 95,37g, kw.tł.nas. 37,70g, W. 340,88g, bł.pok. 37,32g, sód 4243,73mg

## 06.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g (SOJ, SEZ, SEL)

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2384,28 kcal, B. 104,50g, T. 102,30g, kw.tł.nas. 39,61g, W. 303,70g, bł.pok. 43,48g, sód 5046,80mg

## 07.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Arbuz 200g

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2142,54 kcal, B.99,28g , T. 73,47g, kw.tł.nas. 31,75g, W. 299,63g, bł.pok. 31,07g, sód 3858,65mg

## 07.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rukola 20g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowo- jarzynowy (SEL)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Szpinak mrożony gotowany 150 g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g(ML)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1954,43 kcal, B. 112,86g, T. 73,70g, kw.tł.nas. 35,82g, W. 242,77g, bł.pok. 35,16g, sód 3995,93mg

## 08.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Masło 15g (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU PSZ, SEL, MLE, GOR)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na kurczaku kol 350ml (SEL, GLU JĘCZ, GOR, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2681,20 kcal, B. 105,04g, T. 90,70g, kw.tł.nas. 36,94g, W. 393,28g, bł.pok. 34,69g, sód 3063,47mg

## 08.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty młodej z olejem 150g (SO2, SEZ, GOR)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2524,31 kcal, B. 120,34g, T. 118,73g, kw.tł.nas. 48,20g, W. 278,60g, bł.pok. 35,59g, sód 3939,35mg

## 09.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Morela 100g

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

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

Ryż biały 140g (MLE)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ, SEZ)

Szynkowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, 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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2133,81 kcal, B. 112,93g, T. 79,89g, kw.tł.nas. 34,11g, W. 269,35g, bł.pok. 30,07g, sód 4476,84mg

## 09.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos pietruszkowo- jarzynowy X 50g (SEL)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g (SEL, SOJ, SEZ)

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

Ogórek małosolny 150g (GOR)

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. 2120,37 kcal, B. 116,26g, T. 82,85g, kw.tł.nas. 35,09g, W. 271,27g, bł.pok. 45,86g, sód 4941,89mg

## 10.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SO2,SEL)

### Obiad:

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

Kotlet pożarski drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty młodej z sosem vinegret 150g (GOR,SEZ,SO2)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2433,01 kcal, B. 106,87g, T. 94,52g, kw.tł.nas. 38,84g, W. 317,83g, bł.pok. 30,81g, sód 3642,23mg

## 10.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Surówka z kapusty młodej z sosem vinegret 150g (GOR,SEZ,SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E.2215,61 kcal, B. 116,29g, T. 84,96g, kw.tł.nas. 41,23g, W. 283,08g, bł.pok. 38,77g, sód 4296,50mg

## 11.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Ogórek 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

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

## Obiad:

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka chłopska 150g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2541,38 kcal, B. 89,27g, T. 77,22g, kw.tł.nas. 34,97g, W. 401,12g, bł.pok. 31,62g, sód 4123,10mg

## 11.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2230,63 kcal, B. 116,85g, T. 92,82g, kw.tł.nas. 42,33g, W. 271,59g, bł.pok. 41,27g, sód 4730,01mg

## 12.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Ryba pieczona 100g (RYB )

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2054,08 kcal, B. 81,01g, T. 76,93g, kw.tł.nas. 28,18g, W. 284,67g, bł.pok. 26,63g, sód 3073,83mg

## 12.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (SEL, MLE, SEZ, GOR, SOJ)

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brokuł mrożony 150g (MLE)

## Kolacja:

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

Papryka 150g

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. 2099,35 kcal, B. 110,23g, T. 88,64g, kw.tł.nas. 39,08g, W. 248,84g, bł.pok. 34,79g, sód 3773,14mg