# Jadłospis 7- dniowy od 10.08.2024

## 10.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Szynkowa 60g (GLU PSZ, LAK, SOJ, 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)

Nektarynka 100g (SO2)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Gulasz z ciecierzycy 200g (SOJ,SEL,GOR,SO2,SEZ)

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2493,43 kcal, B. 132,98g, T. 81,87g, kw.tł.nas. 33,16g, W. 347,40g, bł.pok. 43,12g, sód 3954,40mg

## 10.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 60g (GLU PSZ, LAK, 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowo 50g (SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z ol.150g(GOR,SO2)

### Kolacja:

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

Papryka św. 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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1983,98 kcal, B. 113,72g, T. 65,93g, kw.tł.nas. 29,68g, W. 268,42g, bł.pok. 36,61g, sód 3943,16mg

## 11.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE)

Ziemniaki młode 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1917,55 kcal, B.103,25g , T. 70,72g, kw.tł.nas. 35,47g, W. 241,28g, bł.pok. 26,51g, sód 3131,82mg

## 11.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Rukola 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ)

Schab duszony 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż Basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2094,34 kcal, B. 110,27g, T. 78,23g, kw.tł.nas. 38,13g, W. 272,97g, bł.pok. 38,09g, sód 3899,15mg

## 12.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Kotlet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ,JAJ,S02,SEL)

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Leczo z cukinii 350ml (S02,GLU PSZ, SOJ, GOR)

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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2451,30 kcal, B. 102,43g, T. 100,71g, kw.tł.nas. 39,28g, W. 315,47g, bł.pok. 33,01g, sód 3621,36mg

## 12.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 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:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Pulpet drobiowo- warzywny 100g (GLU PSZ,MLE,JAJ,S02)

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2347,78 kcal, B. 106,90g, T. 110,11g, kw.tł.nas. 46,72g, W. 270,50g, bł.pok. 38,96g, sód 3613,19mg

## 13.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Bułka pszenna 80g (GLU PSZ, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ryż biały 140g (MLE)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

Arbuz 200g

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2499,65 kcal, B. 125,53g, T. 76,26g, kw.tł.nas. 35,45g, W. 353,32g, bł.pok. 28,33g, sód 5324,66mg

## 13.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2,SEZ,GOR)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ryż Brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2334,15 kcal, B. 124,94g, T. 89,00g, kw.tł.nas. 37,88g, W. 301,25g, bł.pok. 44,55g, sód 5368,62mg

## 14.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Bigos 250g (GLU PSZ, GOR, SEL)

Ziemniaki młode 200g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Roszponka 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. 2194,74 kcal, B. 104,02g, T. 92,46g, kw.tł.nas. 44,21g, W. 267,39g, bł.pok. 31,91g, sód 3192,98mg

## 14.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Surówka z selera i jabłka z jogurtem 150g (SEL, MLE, SOK2

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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.2254,58 kcal, B. 107,72g, T. 102,08g, kw.tł.nas. 47,60g, W. 259,88g, bł.pok. 34,59g, sód 5097,39mg

## 15.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

## Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki młode 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2058,29 kcal, B. 118,01g, T. 72,72g, kw.tł.nas. 30,02g, W. 264,96g, bł.pok. 34,10g, sód 4794,36mg

## 15.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Surówka z kapusty białej z ol.150g (GOR,SO2)

## Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2240,83 kcal, B. 120,96g, T. 85,96g, kw.tł.nas. 33,43g, W. 287,87g, bł.pok. 44,21g, sód 5627,66mg

## 16.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Arbuz 200g

## Obiad:

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

Ryba morszczuk smażona 100g (RYB, GLU PSZ, JAJ)

Ziemniaki młode 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2313,15 kcal, B. 104,14g, T. 81,09g, kw.tł.nas. 31,80g, W. 314,16g, bł.pok. 24,85g, sód 2560,84mg

## 16.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa świeża 170g (GLU PSZ, MLE)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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. 2076,84 kcal, B. 106,07g, T. 79,76g, kw.tł.nas. 38,11g, W. 262,77g, bł.pok. 31,20g, sód 2916,29mg