# Jadłospis 7- dniowy od 13.07.2024

## 13.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Polędwica drobiowa 60g (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

### Obiad:

Zupa szpinakowa św. z ryżem 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Pomidor z cebulą na obiad 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Arbuz 200g

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1918,65 kcal, B. 94,50g, T. 66,13g, kw.tł.nas. 30,78g, W. 257,97g, bł.pok. 23,44g, sód 3567,30mg

## 13.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa św. z ryżem 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE)

Schab duszony 90g

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

Pomidor z cebulą 150g (S02)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g(ML)

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1879,06 kcal, B. 99,52g, T. 71,10g, kw.tł.nas. 33,41g, W. 245,06g, bł.pok. 36,88g, sód 5284,44mg

## 14.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ ,JAJ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza Bulgur 160 g II danie (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Kakao na mleku w proszku 250ml (MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2149,25 kcal, B.124,82g , T. 83,85g, kw.tł.nas. 39,52g, W. 250,14g, bł.pok. 27,77g, sód 3641,92mg

## 14.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180 X (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożona 170g(ML)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

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. 2422,06 kcal, B. 141,90g, T. 103,67g, kw.tł.nas. 50,84g, W. 264,50g, bł.pok. 35,05g, sód 4272,37mg

## 15.07.2024 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)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Łazanki z kapustą młodą 200g (GLU PSZ, SEL, GOR, JAJ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1965,02 kcal, B. 84,35g, T. 78,92g, kw.tł.nas. 35,14g, W. 252,91g, bł.pok. 24,49g, sód 3180,59mg

## 15.07.2024 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 cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

### Kolacja:

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

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. 2061,46 kcal, B. 111,62g, T. 83,90g, kw.tł.nas. 38,27g, W. 242,91g, bł.pok. 29,61g, sód 4090,54mg

## 16.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Ogórek małosolny 100g (GOR)

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. 2005,48 kcal, B. 111,07g, T. 71,20g, kw.tł.nas. 29,21g, W. 253,56g, bł.pok. 25,52g, sód 4270,80mg

## 16.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rzodkiewka 80g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180 (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły 170 g(MLE)

### Kolacja:

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

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

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. 2210,78 kcal, B. 122,89g, T. 86,34g, kw.tł.nas. 34,82g, W. 270,23g, bł.pok. 36,74g, sód 5282,73mg

## 17.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Jabłko 150g (S02)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2451,34 kcal, B. 110,15g, T. 79,42g, kw.tł.nas. 34,57g, W. 349,40g, bł.pok. 27,77g, sód 3770,46mg

## 17.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Pulpet rybny z morszczuka 100 g (GLU PSZ, SEL, RYB, JAJ)

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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.2085,23 kcal, B. 113,18g, T. 75,86g, kw.tł.nas. 39,78g, W. 268,60g, bł.pok. 33,45g, sód 4394,03mg

## 18.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Pasztet drobiowy 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Nektarynka 100g (SO2)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2,GOR,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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

Sałata 30g

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. 2400,51 kcal, B. 110,25g, T. 96,99g, kw.tł.nas. 38,68g, W. 303,18g, bł.pok. 32,77g, sód 3777,80mg

## 18.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g (SO2,GOR,SEZ)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

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

Sałata 60g

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. 2494,24 kcal, B. 115,69g, T. 106,70g, kw.tł.nas. 40,35g, W. 301,18g, bł.pok. 34,77g, sód 4675,38mg

## 19.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka św. 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

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

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2528,74 kcal, B. 118,88g, T. 106,92g, kw.tł.nas. 36,11g, W. 316,15g, bł.pok. 44,96g, sód 3261,62mg

## 19.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

## Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Fasolka szparagowa świeża 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2214,44 kcal, B. 100,67g, T. 96,75g, kw.tł.nas. 41,65g, W. 274,37g, bł.pok. 40,47g, sód 4146,42mg