# Jadłospis 7- dniowy od 17.08.2024

## 17.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Brzoskwinie 100g/ 1 szt. (SO2)

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2409,95 kcal, B. 122,76g, T. 88,67g, kw.tł.nas. 39,47g, W. 305,68g, bł.pok. 27,46g, sód 4738,53mg

## 17.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa świeża z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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. 2210,10 kcal, B. 138,69g, T. 84,86g, kw.tł.nas. 39,38g, W. 259,64g, bł.pok. 38,57g, sód 4018,11mg

## 18.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

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

Bitka schabowa 90g

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

Fasolka szparagowa 170g

Ziemniaki młode 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Roszponka 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)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2328,18 kcal, B.109,94g , T. 103,42g, kw.tł.nas. 50,49g, W. 263,88g, bł.pok. 25,81g, sód 3870,68mg

## 18.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Fasolka szparagowa świeża 170g

Ryż Basmati 150 g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2392,02 kcal, B. 109,93g, T. 115,11g, kw.tł.nas. 53,64g, W. 260,82g, bł.pok. 32,61g, sód 4638,32mg

## 19.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Rukola 10g

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

### Obiad:

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

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

Ziemniaki młode 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik ryżowy na kurczaku kol 350ml (SEL, SEZ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2341,02 kcal, B. 97,99g, T. 72,61g, kw.tł.nas. 30,32g, W. 350,82g, bł.pok. 29,47g, sód 4011,13mg

## 19.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

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

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 150g (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa- filet 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Banan 130 g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1861,75 kcal, B. 98,53g, T. 55,92g, kw.tł.nas. 27,37g, W. 268,03g, bł.pok. 29,74g, sód 3145,45mg

## 20.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 1szt (JAJ)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki młode 200g

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)

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

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. 2392,63 kcal, B. 117,75g, T. 90,96g, kw.tł.nas. 37,74g, W. 308,27g, bł.pok. 34,74g, sód 3764,95mg

## 20.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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. 2550,63 kcal, B. 142,08g, T. 104,32g, kw.tł.nas. 41,61g, W. 304,01g, bł.pok. 45,44g, sód 4712,05mg

## 21.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

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. 2376,27 kcal, B. 108,76g, T. 74,90g, kw.tł.nas. 30,72g, W. 353,98g, bł.pok. 40,43g, sód 3781,20mg

## 21.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Kalafior młody 150g (MLE)

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E.2130,39 kcal, B. 120,01g, T. 83,18g, kw.tł.nas. 35,73g, W. 258,95g, bł.pok. 35,65g, sód 4407,34mg

## 22.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Szynka lubelska 80g (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)

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2131,86 kcal, B. 94,71g, T. 76,33g, kw.tł.nas. 37,00g, W. 288,56g, bł.pok. 23,80g, sód 3437,33mg

## 22.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g (ML)

## Kolacja:

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

Pomidor 150g

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. 1977,64 kcal, B. 103,57g, T. 64,51g, kw.tł.nas. 29,76g, W. 286,53g, bł.pok. 43,48g, sód 5075,81mg

## 23.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

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. 2041,40 kcal, B. 83,38g, T. 76,02g, kw.tł.nas. 29,87g, W. 280,05g, bł.pok. 25,64g, sód 2999,51mg

## 23.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Surówka z kapusty białej z olejem 150g(GOR,SO2)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 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. 2176,22 kcal, B. 96,06g, T. 85,56g, kw.tł.nas. 39,69g, W. 287,03g, bł.pok. 33,13g, sód 4227,25mg