# Jadłospis 7- dniowy od 20.07.2024

## 20.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

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

Ogórek 100g

Masło 15g (MLE)

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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL ,MLE)

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

Ryż biały 140g (MLE)

Marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Makaron z jabłkami i jogurtem 250g (GLU PSZ,JAJ,MLE,S02)

Kakao 250 ml (MLE, GLU PSZ, SEZ)

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2383,65 kcal, B. 109,54g, T. 65,90g, kw.tł.nas. 26,17g, W. 366,02g, bł.pok. 31,41g, sód 3046,89mg

## 20.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### Kolacja:

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

Sałata 60g

Masło 15g (MLE)

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. 2373,22 kcal, B. 136,02g, T. 97,45g, kw.tł.nas. 45,34g, W. 269,40g, bł.pok. 32,57g, sód 4585,43mg

## 21.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Kawa zbożowa na mleku w proszku 250ml (MLE, SEZ, OZI)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Arbuz 200g

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. 2499,75 kcal, B.115,00g , T. 101,68g, kw.tł.nas. 50,25g, W. 306,05g, bł.pok. 26,44g, sód 4048,48mg

## 21.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 100g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 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. 2269,19 kcal, B. 109,60g, T. 104,79g, kw.tł.nas. 52,40g, W. 254,92g, bł.pok. 33,86g, sód 4161,54mg

## 22.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR,SO2,

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, 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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2457,82 kcal, B. 101,87g, T. 107,63g, kw.tł.nas. 40,49g, W. 302,18g, bł.pok. 32,26g, sód 3169,34mg

## 22.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

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

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

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Fasolka szparagowa 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170 g (MLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

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. 2432,27 kcal, B. 114,11g, T. 117,99g, kw.tł.nas. 48,85g, W. 262,21g, bł.pok. 33,99g, sód 3447,01mg

## 23.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 100g (GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy z brokułem 350ml (SEL)

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka 100g

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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2490,96 kcal, B. 118,23g, T. 102,05g, kw.tł.nas. 42,21g, W. 304,00g, bł.pok. 30,51g, sód 5497,38mg

## 23.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy z brokułem 350ml (SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

### Kolacja:

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

Papryka św. 150g

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. 2261,83 kcal, B. 118,61g, T. 86,92g, kw.tł.nas. 36,88g, W. 289,72g, bł.pok. 40,71g, sód 6147,61mg

## 24.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 150g (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Pomidor 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. 2478,98 kcal, B. 112,90g, T. 80,33g, kw.tł.nas. 34,66g, W. 356,76g, bł.pok. 33,62g, sód 2760,12mg

## 24.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

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:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

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

Pomidor 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.2275,43 kcal, B. 122,78g, T. 86,12g, kw.tł.nas. 37,65g, W. 295,25g, bł.pok. 45,31g, sód 4550,79mg

## 25.07.2024 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)

Brzoskwiania 1 szt. 80g

## Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka pęczakowa 250g (SEL, 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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2622,02 kcal, B. 119,93g, T. 84,36g, kw.tł.nas. 36,17g, W. 375,97g, bł.pok. 32,97g, sód 4070,95mg

## 25.07.2024 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 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

## Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170 g(MLE)

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2026,66 kcal, B. 112,30g, T. 79,65g, kw.tł.nas. 36,77g, W. 250,02g, bł.pok. 36,12g, sód 3906,84mg

## 26.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 100g

Masło 15g (MLE)

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. 1948,74 kcal, B. 100,02g, T. 74,83g, kw.tł.nas. 35,95g, W. 241,03g, bł.pok. 23,21g, sód 2684,90mg

## 26.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 150g

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. 2246,46 kcal, B. 117,50g, T. 94,80g, kw.tł.nas. 42,47g, W. 264,54g, bł.pok. 34,79g, sód 3727,98mg