# Jadłospis 7- dniowy od 27.07.2024

## 27.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Nektarynka 100g (SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Roszponka 10g

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. 2412,34 kcal, B. 91,68g, T. 105,50g, kw.tł.nas. 45,79g, W. 308,40g, bł.pok. 35,35g, sód 3954,14mg

## 27.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ ,JAJ)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2240,18 kcal, B. 94,38g, T. 97,92g, kw.tł.nas. 38,01g, W. 288,97g, bł.pok. 45,01g, sód 4796,67mg

## 28.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek świeży 100g

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

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ziemniaki 200g

Fasolka szparagowa świeża 170g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2029,09 kcal, B.115,54g , T. 73,91g, kw.tł.nas. 35,30g, W. 251,57g, bł.pok. 28,13g, sód 4627,65mg

## 28.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż Basmati 150 g (MLE)

Fasolka szparagowa świeża 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL, MLE, JAJ)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 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. 2259,30 kcal, B. 122,42g, T. 89,86g, kw.tł.nas. 40,77g, W. 275,21g, bł.pok. 36,82g, sód 5576,63mg

## 29.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść 30g

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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

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. 2499,57 kcal, B. 114,32g, T. 85,10g, kw.tł.nas. 39,53g, W. 353,49g, bł.pok. 37,05g, sód 4537,11mg

## 29.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170 g (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE)

Roszponka 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. 2111,06 kcal, B. 104,78g, T. 87,23g, kw.tł.nas. 42,46g, W. 258,14g, bł.pok. 33,19g, sód 3715,00mg

## 30.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Bitka drobiowa 90g

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

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

Ziemniaki 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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. 2111,26 kcal, B. 119,17g, T. 80,80g, kw.tł.nas. 32,98g, W. 251,06g, bł.pok. 25,74g, sód 4776,50mg

## 30.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL)

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

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Polędwica sopocka 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2196,15 kcal, B. 120,38g, T. 88,84g, kw.tł.nas. 37,41g, W. 261,08g, bł.pok. 33,91g, sód 491,18mg

## 31.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Jabłko 150g (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki 200g

Surówka z kapusty białej, papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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

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. 2504,68 kcal, B. 119,43g, T. 84,65g, kw.tł.nas. 34,52g, W. 354,02g, bł.pok. 40,84g, sód 3114,48mg

## 31.07.2024 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 fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Surówka z kapusty białej, papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

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

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

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.2390,67 kcal, B. 121,16g, T. 94,36g, kw.tł.nas. 38,34g, W. 311,80g, bł.pok. 50,18g, sód 3570,64mg

## 01.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Polędwica drobiowa 60g (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 250ml (GLU PSZ, MLE)

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

## Obiad:

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

Kotlet mielony z pieczarkami 80g (GLU PSZ,JA,SO2,GOR,SOJ)

Ziemniaki 200g

Fasolka szparagowa świeża 170g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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. 2652,51 kcal, B. 100,91g, T. 104,04g, kw.tł.nas. 40,08g, W. 363,18g, bł.pok. 36,65g, sód 4509,00mg

## 01.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 60g (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 koperkowa z makaronem 350ml (SEL, JAJ, MLE, GLU PSZ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Ryż Brązowy 150 g (MLE)

Fasolka szparagowa 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2233,81 kcal, B. 92,19g, T. 96,76g, kw.tł.nas. 44,73g, W. 289,30g, bł.pok. 42,16g, sód 4303,20mg

## 02.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Nektarynka 100g (SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2220,83 kcal, B. 100,36g, T. 74,14g, kw.tł.nas. 31,03g, W. 310,83g, bł.pok. 25,32g, sód 2611,73mg

## 02.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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 (SO2)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

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. 2418,20 kcal, B. 131,08g, T. 100,91g, kw.tł.nas. 39,52g, W. 281,23g, bł.pok. 36,48g, sód 4216,91mg