# Jadłospis 7- dniowy od 02.11.2024

## 02.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ, OZI, SEZ, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2223,77 kcal, B. 92,49g, T. 76,09g, kw.tł.nas. 34,41g, W. 323,11g, bł.pok. 33,48g, sód 3521,53mg

## 02.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Szynka z indyka 80g (GOR, SOJ, MLE, GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2358,26 kcal, B. 130,20g, T. 107,17g, kw.tł.nas. 45,63g, W. 252,79g, bł.pok. 35,89g, sód 5484,16mg

## 03.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, MLE ,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1718,10 kcal, B. 106,87g , T. 45,89g, kw.tł.nas. 20,83g, W. 244,34g, bł.pok. 27,79g, sód 3228,93mg

## 03.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i chlebem X 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

Ryż Basmati 150 g obiad

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL,JAJ,GOR,SO2,SEZ,SOJ)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1955,74 kcal, B. 105,53g, T. 73,53g, kw.tł.nas. 30,89g, W. 250,73g, bł.pok. 34,83g, sód 4069,57mg

## 04.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek konserwowy 100g (GOR, SEZ, SOL, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ ,GOR, JAJ)

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

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ)

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Banan 130 g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2570,41 kcal, B. 108,85g, T.90,62g, kw.tł.nas. 42,45g, W. 367,74g, bł.pok. 40,11g, sód 4533,05mg

## 04.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Ogórek konserwowy 150g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza gryczana 180g

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE,GOR,SO2,SEZ,SOJ, SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły 170 g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

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. 2256,45 kcal, B. 116,64g, T. 97,75g, kw.tł.nas. 44,84g, W. 264,24g, bł.pok. 37,79g, sód 4295,02mg

## 05.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

Zupa grysikowa-wiedeńska 350ml (GLU PSZ, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż biały 140g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki z vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2103,63 kcal, B. 92,81g, T. 69,92g, kw.tł.nas. 29,96g, W. 301,73g, bł.pok. 28,49g, sód 4711,33mg

## 05.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa grysikowa-wiedeńska 350ml (GLU PSZ, SEL, SEZ, GBOR, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż Brązowy 150 g

Surówka z kapusty pekińskiej, papryki z vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

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. 2317,42 kcal, B. 118,34g, T. 99,83g, kw.tł.nas. 40,87g, W. 273,06g, bł.pok. 38,49g, sód 5269,14mg

## 06.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Jabłko 150g (S02)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa selerowa z makaronem 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Pieczeń rzymska 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ, GOR, SOJ)

Sos jarzynowy 50g (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Sałatka śledziowa z czerwoną fasolą 200g (RYB,SKO,JAJ,GOR,SEL,SEZ,SOJ,SO2)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2592,20 kcal, B. 100,17g, T. 92,88g , kw.tł.nas. 34,43g, W. 373,42g, bł.pok. 36,98g, sód 7425,08mg

## 06.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

### Obiad:

Zupa selerowa z makaronem 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Pieczeń rzymska 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEZ, GOR, SOJ)

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2236,46 kcal, B. 99,25g, T. 91,57g, kw.tł.nas. 35,80g, W. 284,78g, bł.pok. 32,81g, sód 4540,27mg

## 07.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, MLE, SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Papryka św. 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

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

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ, OZI, SEZ, SOJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2088,33 kcal, B. 106,07g, T. 71,25g, kw.tł.nas. 32,97g, W. 280,66g, bł.pok. 26,45g, sód 3884,82 mg

## 07.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, SOJ)

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

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. 2220,90 kcal, B. 119,59g, T. 87,21g, kw.tł.nas. 41,26g, W. 276,07g, bł.pok. 38,24g, sód 4525,50mg

## 08.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ ,JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Kiwi 80g

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ, SO2, GOR, SOJ, SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, GOR, JAJ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ, GOR)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2385,51 kcal, B. 89,17g, T. 84,35g, kw.tł.nas. 30,38g, W. 345,66g, bł.pok. 30,81g, sód 4019,62mg

## 08.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

Ryż Basmati 150g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SEZ,SO2,GOR,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2169,56 kcal, B. 97,66g, T. 91,60g, kw.tł.nas. 40,22g, W. 267,74g, bł.pok.30,70g, sód 5139,98mg