# Jadłospis 7- dniowy od 07.09.2024

## 07.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek świeży 100g

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

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. 2382,62 kcal, B. 116,94g, T. 102,11g, kw.tł.nas. 42,80g, W. 282,15g, bł.pok. 33,96g, sód 3471,66mg

## 07.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Szynka gotowana 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 homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2239,29 kcal, B. 92,28g, T. 109,78g, kw.tł.nas. 46,53g, W. 252,60g, bł.pok. 32,40g, sód 4771,46mg

## 08.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Rzodkiew biała 100g

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)

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

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ziemniaki 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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

Sałata lodowa 60g

Masło 15g (MLE)

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. 1982,10 kcal, B.111,94g , T. 65,76g, kw.tł.nas. 29,60g, W. 266,93g, bł.pok. 34,04g, sód 3735,01mg

## 08.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Rzodkiew biała 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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

Sałata lodowa 80g

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. 2160,04 kcal, B. 115,89g, T. 72,34g, kw.tł.nas. 32,03g, W. 303,22g, bł.pok. 45,11g, sód 4318,18mg

## 09.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Fasolka po bretońsku 300g (SOJ, GOR, GLU PSZ,SO2)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2513,30 kcal, B. 109,90g, T.83,98g, kw.tł.nas. 34,20g, W. 372,21g, bł.pok. 45,31g, sód 3547,84mg

## 09.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Brokuł świeży 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Sałata liść 60g

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. 2181,68 kcal, B. 113,61g, T. 93,64g, kw.tł.nas. 41,00g, W. 252,56g, bł.pok. 32,35g, sód 3435,96mg

## 10.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2443,58 kcal, B. 119,67g, T. 95,55g, kw.tł.nas. 38,40g, W. 305,92g, bł.pok. 31,88g, sód 3131,35mg

## 10.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ)

Schab duszony 90g

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170g (MLE)

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

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. 2410,91 kcal, B. 131,46g, T. 110,54g, kw.tł.nas. 45,65g, W. 256,64g, bł.pok. 35,39g, sód 4135,48mg

## 11.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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. 2032,97 kcal, B. 93,82g, T. 83,46g, kw.tł.nas. 34,35g, W. 251,61g, bł.pok. 25,98g, sód 4516,17mg

## 11.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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)

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

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

Ryż Basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E.2140,69 kcal, B. 95,74g, T. 76,49g, kw.tł.nas. 36,83g, W. 301,91g, bł.pok. 36,85g, sód 5690,80mg

## 12.09.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Bułka pszenna 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR, JAJ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Kakao 250 ml (MLE, GLU PSZ, SEZ)

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2377,24 kcal, B. 103,23g, T. 69,14g, kw.tł.nas. 26,42g, W. 358,26g, bł.pok. 25,97g, sód 2385,45mg

## 12.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170 g(MLE)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2180,43 kcal, B. 126,28g, T. 94,91g, kw.tł.nas. 42,78g, W. 237,27g, bł.pok. 32,99g, sód 5012,04mg

## 13.09.2024 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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Śliwki 100g (SO2)

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Ziemniaki 200g

Sos grecki 150g (SEL, SOJ, GOR, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2159,21 kcal, B. 99,15g, T. 82,96g, kw.tł.nas. 31,17g, W. 284,10g, bł.pok. 32,05g, sód 2915,74mg

## 13.09.2024 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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

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

Ryż Paraboliczny 150g (MLE)

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g(ML)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata lodowa 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2123,31 kcal, B. 108,89g, T. 80,93g, kw.tł.nas. 35,48g, W. 276,39g, bł.pok.38,95g, sód 3981,42mg