# Jadłospis 7- dniowy od 07.12.2024

## 07.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Rukola 10g

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

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

Masło 15g (MLE)

Jabłko 150g (S02) Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Gulasz 250ml (GLU PSZ,SEL,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Sałata lodowa 60g

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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2329,40 kcal, B. 103,47g, T. 88,24g, kw.tł.nas. 33,83g, W. 317,25g, bł.pok. 38,51g, sód 4296,33mg

## 07.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, SEZ, SOJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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

Sałata lodowa 80g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2340,83 kcal, B. 118,47g, T. 98,02g, kw.tł.nas. 37,21g, W. 285,73g, bł.pok. 41,13g, sód 4876,82mg

## 08.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 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 neapolitańska z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2076,89 kcal, B. 107,87g , T. 76,41g, kw.tł.nas. 36,10g, W. 268,09g, bł.pok. 30,79g, sód 3297,00mg

## 08.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 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 neapolitańska z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż Basmati na 150 g obiad

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka św. 150g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2124,84 kcal, B. 112,84g, T. 74,40g, kw.tł.nas. 33,29g, W. 286,27g, bł.pok. 38,00g, sód 4111,70mg

## 09.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

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

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,SOJ)

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE,SEZ,OZI,ORZ,SO2,GOR,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL,GOR,SEZ,SO2,SOJ)

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

Banan 130 g

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2741,47 kcal, B. 114,44g, T. 97,86g, kw.tł.nas. 46,82g, W. 382,09g, bł.pok. 34,04g, sód 2949,75mg

## 09.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Rukola 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL,SO2,SEZ,GORP,SuOlpJe)

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE,SEZ,OZI,ORZ,SO2,GOR,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Sałata liść 60g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2517,73 kcal, B. 113,03g, T. 121,64g, kw.tł.nas. 52,79g, W. 274,90g, bł.pok. 32,71g, sód 314,24mg

## 10.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

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

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

### Obiad:

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

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

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

Kasza jęczmienna 140g 2 danie (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Szynka lubelska 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)

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2390,53 kcal, B. 105,88g, T. 90,15g, kw.tł.nas. 37,95g, W. 317,66g, bł.pok. 30,33g, sód 6393,49mg

## 10.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Szynka lubelska 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2227,28 kcal, B. 93,98g, T. 98,57g, kw.tł.nas. 41,28g, W. 276,58g, bł.pok. 36,48g, sód 7112,84mg

## 11.12.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

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

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mandarynka 100g (SO2)

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (JAJ, SOJ, GLU PSZ, MLE, SEZ, GOR, SEL)

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

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

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2490,74 kcal, B. 107,33g, T. 81,00g , kw.tł.nas. 31,64g, W. 363,25g, bł.pok. 33,22g, sód 4362,43mg

## 11.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ, JAJ, SOJ,c n0GOR)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2253,06 kcal, B. 108,86g, T. 89,52g, kw.tł.nas. 39,86g, W. 290,37g, bł.pok. 39,66g, sód 3656,73mg

## 12.12.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka św. 100g

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

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR,SO2,SEL,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Sałata liść 30g

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

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

Masło 15g (MLE)

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2418,69 kcal, B. 113,66g, T. 90,15g, kw.tł.nas. 39,03g, W. 320,03g, bł.pok. 33,62g, sód 4510,88 mg

## 12.12.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Papryka św. 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Ryż brązowy 150 g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchew gotowana i cebuli z olejem 150g (GOR,SO2,SEL,SEZ,SOJ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Sałata liść 60g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2208,17 kcal, B.114,81g, T. 86,90g, kw.tł.nas. 39,36g, W. 282,59g, bł.pok. 42,85g, sód 4501,57mg

## 13.12.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (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)

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Makaron ze szpinakiem i serem 250g (GLU PSZ,MLE,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

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

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2041,99 kcal, B. 80,54g, T. 55,91g, kw.tł.nas. 25,25g, W. 330,74g, bł.pok. 29,90g, sód 2610,02mg

## 13.12.2024 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 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, SEZ, SOJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170 g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2148,73 kcal, B. 122,87g, T. 83,20g, kw.tł.nas. 33,47g, W. 264,78g, bł.pok.39,50g, sód 4023,74mg