# Jadłospis 7- dniowy od 09.11.2024

## 09.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

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

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

Kakao 250 ml (MLE, GLU PSZ, SEZ, SOJ, JAJ)

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

### Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2501,35 kcal, B. 135,17g, T. 94,83g, kw.tł.nas. 42,48g, W. 304,53g, bł.pok. 29,58g, sód 3548,88mg

## 09.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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. 2197,41 kcal, B. 136,12g, T. 84,11g, kw.tł.nas. 38,58g, W. 262,53g, bł.pok. 40,74g, sód 3600,72mg

## 10.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

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)

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Schab duszony 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:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2081,49 kcal, B. 114,32g , T. 70,85g, kw.tł.nas. 35,21g, W. 273,81g, bł.pok. 29,61g, sód 3385,80mg

## 10.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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 pomidorowa z ryżem 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ, SOJ)

Schab duszony 90g

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2006,64 kcal, B. 113,10g, T. 75,74g, kw.tł.nas. 37,00g, W. 253,59g, bł.pok. 37,70g, sód 4102,09mg

## 11.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

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 w proszku 250ml (GLU PSZ, MLE)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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. 2038,65 kcal, B. 107,97g, T. 87,09g, kw.tł.nas. 40,03g, W. 228,87g, bł.pok. 23,98g, sód 4170,43mg

## 11.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Ryż Brązowy 150 g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2277,75 kcal, B. 114,55g, T. 99,47g, kw.tł.nas. 43,27g, W. 267,81g, bł.pok. 37,91g, sód 4870,90mg

## 12.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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

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

Ryż z mięsem wieprz. i warzywami 300g (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

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

Masło 15g (MLE)

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2451,51 kcal, B. 90,28g, T. 83,07g, kw.tł.nas. 32,38g, W.372,46 g, bł.pok. 39,38g, sód 4853,02mg

## 12.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

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

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Pomidor 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)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2320,22 kcal, B. 111,23g, T. 103,26g, kw.tł.nas. 44,95g, W. 271,09g, bł.pok. 35,58g, sód 4619,72mg

## 13.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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

Banan 130 g

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2312,57 kcal, B. 115,69g, T. 69,88g , kw.tł.nas. 31,03g, W. 338,05g, bł.pok. 36,08g, sód 3048,51mg

## 13.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Papryka 150g

Masło 15g (MLE)

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

Bitka schabowa 90g

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

Ryż Paraboliczny 150g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### 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)

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

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2190,32 kcal, B. 110,30g, T. 82,87g, kw.tł.nas. 34,48g, W. 282,90g, bł.pok. 34,50g, sód 3855,99mg

## 14.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Krakowska 60g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ)

Roszponka 10g

Masło 15g (MLE)

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

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2250,33 kcal, B. 116,10g, T. 86,66g, kw.tł.nas. 39,80g, W. 277,78g, bł.pok. 28,25g, sód 4523,24 mg

## 14.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2283,76 kcal, B. 131,14g, T. 91,04g, kw.tł.nas. 40,15g, W. 269,23g, bł.pok. 36,17g, sód 5033,07mg

## 15.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2164,90 kcal, B. 102,79g, T. 77,72g, kw.tł.nas. 24,03g, W. 289,31g, bł.pok. 27,86g, sód 3026,96mg

## 15.11.2024 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 cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

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

Ryż Basmati 150g obiad

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170 g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 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)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2248,48 kcal, B. 109,34g, T. 89,92g, kw.tł.nas. 36,33g, W. 289,82g, bł.pok.41,11g, sód 4225,27mg