# Jadłospis 7- dniowy od 12.10.2024

## 12.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 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

Banan 130 g

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2311,29 kcal, B. 92,50g, T. 58,06g, kw. tł. nas. 23,17g, W. 380,07g, bł. pok. 29,11g, sód 3468,65mg

## 12.10.2024 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 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE, GOR, SEZ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż Basmati 150 g

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 gotowana 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 homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2277,50 kcal, B. 124,15g, T. 97,47g, kw. tł. nas. 43,58g, W. 259,23g, bł. pok. 34,83g, sód 4215,45mg

## 13.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka 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)

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 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. 2156,74 kcal, B. 117,10g , T. 84,42g, kw. tł. nas. 43,57g, W. 258,25g, bł. pok. 27,30g, sód 4288,90mg

## 13.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (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 neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Kasza gryczana 180g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z rzepy z jogurtem 150g (MLE,SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 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. 2227,52 kcal, B. 122,23g, T. 90,50g, kw. tł. nas. 46,05g, W. 268,87g, bł. pok. 38,95g, sód 4582,44mg

## 14.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

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

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

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińską i papryką z sosem vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL, GOR, SEZ, 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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2706,66 kcal, B. 109,57g, T.104,11g, kw. tł. nas. 40,99g, W. 366,01g, bł. pok. 34,77g, sód 4217,73mg

## 14.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 60g (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 Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

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

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

Ryż brązowy 150 g

Surówka z kapusty pekińską i papryką z sosem vinegret 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Rukola 20g

Masło 15g (MLE)

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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2429,17 kcal, B. 112,31g, T. 112,54g, kw. tł. nas. 48,25g, W. 278,41g, bł. pok. 37,47g, sód 4359,79mg

## 15.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 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

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

### Obiad:

Zupa kapuśniak z kiszonej z ziemniakami -mazurski 350ml (SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ)

Surówka z dyni 150g (SEL,GOR,SOJ,SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2215,22 kcal, B. 109,58g, T. 76,05g, kw. tł. nas. 30,88g, W. 303,39g, bł. pok. 32,50g, sód 5010,03mg

## 15.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa kapuśniak z kiszonej z ziemniakami -mazurski 350ml (SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka z dyni 150g (SEL,GOR,SOJ,SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

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)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2115,41 kcal, B. 110,43g, T. 81,62g, kw.tł.nas. 34,86g, W. 273g, bł. pok. 40,15g, sód 4799,04mg

## 16.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

Kiwi 80g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

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

### Obiad:

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

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

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL,SO2,SEZ,GOR,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 ryżowa z tuńczykiem 200g (RYB,SKO,JAJ,SOJ,MLE,SEL,GOR,SEZ,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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2577,79 kcal, B. 105,15g, T. 97,01g , kw.tł.nas. 38,37g, W. 352,9g, bł.pok. 34,04g, sód 3674,50mg

## 16.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

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

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

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

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

### Kolacja:

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

Rukola 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. 2466,17 kcal, B. 113,26g, T. 100,40g, kw. tł. nas. 41,08g, W. 313,16g, bł. pok. 37,97g, sód 4039,10mg

## 17.10.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU PSZ, JAJ, GOR, SEZ, SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Sałata 30g

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.2276,69 kcal, B. 114,48g, T. 83,28g, kw. tł. nas. 32,47g, W. 294,72g, bł. pok. 28,75g, sód 5402,74mg

## 17.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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. 2070,84 kcal, B. 111,62g, T. 80,14g, kw. tł. nas. 33,07g, W. 259,18g, bł. pok. 35,00g, sód 5667,29mg

## 18.10.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Masło 15g (MLE)

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

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## 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 jarzyn mieszanych 150g (SEL,JAJ,GOR,SO2

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

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

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2273,49 kcal, B. 94,69g, T. 96,22g, kw. tł. nas. 36,50g, W. 288,36g, bł. pok.32,36g, sód 4888,08mg

## 18.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Masło 15g (MLE)

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

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

Ryż basmati 80 g

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:

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2122,15 kcal, B. 107,08g, T. 103,42g, kw. tł. nas. 45,63g, W. 225,98g, bł.pok.35,69g, sód 5576,59mg