# Jadłospis 7- dniowy od 14.09.2024

## 14.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka św. 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa świeża z ziem. 350 ml (MLE, SEL)

Łazanki z kapustą 200g (GLU PSZ, SEL, GOR, JAJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

Rzodkiewka 50g

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. 1934,40 kcal, B. 85,39g, T. 97,68g, kw.tł.nas. 38,91g, W. 205,03g, bł.pok. 26,35g, sód 3875,90mg

## 14.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka św. 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa świeża z ziem. 350 ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

### Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2369,65 kcal, B. 120,17g, T. 103,54g, kw.tł.nas. 42,93g, W. 283,85g, bł.pok. 46,09g, sód 4585,31mg

## 15.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Rukola 10g

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)

Gruszka 150g

### Obiad:

Zupa z dyni z grzankami 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż biały 140g (MLE)

Marchewka gotowana 150g (GLU PSZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata liść 30g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2390,25 kcal, B. 130,34g , T. 97,73g, kw.tł.nas. 47,85g, W. 275,89g, bł.pok. 30,20g, sód 3426,13mg

## 15.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

Zupa z dyni z grzankami 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż Brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z ol.150g(GOR,SO2)

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2491,02 kcal, B. 132,47g, T. 105,96g, kw.tł.nas. 49,51g, W. 291,44g, bł.pok. 41,03g, sód 3668,05mg

## 16.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

Kotlet mielony z pieczarkami 80g (GLU PSZ,JA,SO2,

Ziemniaki 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2174,38 kcal, B. 83,16g, T.78,19g, kw.tł.nas. 31,78g, W. 315,42g, bł.pok. 32,44g, sód 3032,11mg

## 16.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2057,07 kcal, B. 98,54g, T. 85,01g, kw.tł.nas. 37,59g, W. 253,99g, bł.pok. 30,70g, sód 3619,10mg

## 17.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

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

Morele 130g (SO2)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Rukola 10g

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2417,47 kcal, B. 125,75g, T. 83,90g, kw.tł.nas. 35,37g, W. 323,73g, bł.pok. 36,58g, sód 5378,46mg

## 17.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 150g (MLE)

### Kolacja:

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

Rukola 20g

Rzodkiewka 80g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2282,53 kcal, B. 133,57g, T. 99,36g, kw.tł.nas. 44,10g, W. 246,97g, bł.pok. 35,07g, sód 6025,18mg

## 18.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem mini 2 sztuki 50g (SO2)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Śliwki 100g (SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR)

Ziemniaki 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (RYB, GLU PSZ, SEL, 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 wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2121,52 kcal, B. 114,29g, T. 77,21g , kw.tł.nas. 33,28g, W. 270,65g, bł.pok. 30,29g, sód 3616,54mg

## 18.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50g(SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, GOR)

Pomidor 150g

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.2248,68 kcal, B. 114,94g, T. 89,53g, kw.tł.nas. 37,01g, W. 285,04g, bł.pok. 41,32g, sód 4484,46mg

## 19.09.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Papryka św. 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Gruszka 150g

## Obiad:

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

Bigos 250g (GLU PSZ, GOR, SEL)

Ziemniaki 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2316,06 kcal, B. 106,97g, T. 94,06g, kw.tł.nas. 44,31g, W. 285,67g, bł.pok. 26,36g, sód 3615,10mg

## 19.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ryż Basmati 150g (MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2258,04 kcal, B. 103,80g, T. 101,95g, kw.tł.nas. 43,79g, W. 261,48g, bł.pok. 31,14g, sód 4284,46mg

## 20.09.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Bułka pszenna 80g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, JAJ)

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

Ziemniaki 200g

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

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1953,03 kcal, B. 97,80g, T. 82,44g, kw.tł.nas. 36,29g, W. 227,57g, bł.pok. 23,62g, sód 3056,88mg

## 20.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, JAJ)

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2219,53 kcal, B. 111,52g, T. 98,03g, kw.tł.nas. 42,92g, W. 257,80g, bł.pok.36,25g, sód 4060,33mg