# Jadłospis 7- dniowy od 16.11.2024

## 16.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

### Obiad:

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

Makaron z sosem bolońskim 400g (GLU PSZ, SEL, GOR, SEZ, SOJ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Szynka gotowana 40g (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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2635,32 kcal, B. 112,57g, T. 104,89g, kw.tł.nas. 40,60g, W. 344,39g, bł.pok. 35,92g, sód 3803,18mg

## 16.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, 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 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

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

Szynka gotowana 40g (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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2299,36 kcal, B. 118,94g, T. 98,28g, kw.tł.nas. 39,46g, W. 276,13g, bł.pok. 43,20g, sód 4657,52mg

## 17.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 100g

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 w proszku 250ml (GLU PSZ, MLE)

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i chlebem 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2272,86 kcal, B. 103,05g , T. 97,09g, kw.tł.nas. 48,13g, W. 274,92g, bł.pok. 29,29g, sód 4509,12mg

## 17.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i chlebem 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

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

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 150g

Masło 15g (MLE)

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. 2320,41 kcal, B. 111,43g, T. 109,14g, kw.tł.nas. 48,07g, W. 266,17g, bł.pok. 43,79g, sód 5096,07mg

## 18.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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)

### Obiad:

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

Kluski leniwe 350g (MLE, JAJ, GLU PSZ)

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)

Banan 130 g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2911,04 kcal, B. 118,19g, T. 93,35g, kw.tł.nas. 46,29g, W. 435,78g, bł.pok. 39,45g, sód 3657,17mg

## 18.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 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 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

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:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

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 PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2317,57 kcal, B. 110,35g, T. 102,07g, kw.tł.nas. 44,63g, W. 273,77g, bł.pok. 35,81g, sód 3173,02mg

## 19.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 100g

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

### Obiad:

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

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2454,25 kcal, B. 113,17g, T. 93,59g, kw.tł.nas. 34,36g, W. 317,14g, bł.pok. 29,08g, sód 4357,56mg

## 19.11.2024 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 cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

Ryż brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

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. 2279,54 kcal, B. 118,39g, T. 88,41g, kw.tł.nas. 37,33g, W. 292,30g, bł.pok. 41,49g, sód 5077,89mg

## 20.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g (ŁUB)

Masło 15g (MLE)

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

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

Mandarynka 100g (SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2430,13 kcal, B. 121,29g, T. 69,08g , kw.tł.nas. 32,93g, W. 365,22g, bł.pok. 38,28g, sód 4142,11mg

## 20.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

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

Schab duszony 90g

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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, JAJ, SOJ, SEZ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2198,15 kcal, B. 123,66g, T. 78,31g, kw.tł.nas. 34,76g, W. 288,62g, bł.pok. 41,89g, sód 4788,39mg

## 21.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

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

Pomidor 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 250ml (GLU PSZ, MLE)

## Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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. 1963,80 kcal, B. 108,94g, T. 62,16g, kw.tł.nas. 30,19g, W. 266,86g, bł.pok. 26,65g, sód 5462,48 mg

## 21.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2,SEZ,SOJ,GOR)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1901,71 kcal, B. 100,84g, T. 68,30g, kw.tł.nas. 31,07g, W. 2255,33g, bł.pok. 36,38g, sód 6036,42mg

## 22.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

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

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

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2356,64 kcal, B. 103,15g, T. 82,26g, kw.tł.nas. 35,91g, W. 328,52g, bł.pok. 30,02g, sód 4419,05mg

## 22.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

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

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

Ryż basmati 150 g obiad

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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. 2183,64 kcal, B. 106,71g, T. 93,98g, kw.tł.nas. 41,69g, W. 259,57g, bł.pok.33,40g, sód 5503,15mg