# Jadłospis 7- dniowy od 21.09.2024

## 21.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 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 jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL)

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

Ryż biały 140g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Szynkowa 40g (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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2321,03 kcal, B. 105,92g, T. 87,06g, kw. tł. nas. 36,29g, W. 310,76g, bł. pok. 34,38g, sód 3426,93mg

## 21.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż Brązowy 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 150g

### Kolacja:

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

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

Roszponka 20g

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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2402,51 kcal, B. 137,89g, T. 92,18g, kw. tł. nas. 38,32g, W. 303,06g, bł. pok. 46,79g, sód 3354,51mg

## 22.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

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)

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

### Obiad:

Zupa neapolitańska z makaronem 350ml (SEL, JAJ, MLE, GLU PSZ)

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

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

Ziemniaki 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2266,14 kcal, B. 110,07g , T. 89,26g, kw. tł. nas. 39,88g, W. 283,37g, bł. pok. 29,78g, sód 4167,36mg

## 22.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

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)

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

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

Kasza gryczana 180g

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 świeży 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiew biała 150g

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. 2260,92 kcal, B. 110,49g, T. 97,87g, kw. tł. nas. 42,82g, W.266,52g, bł. pok. 33,48g, sód 4692,31mg

## 23.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

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

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Leczo z cukinii 350ml (S02,GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ)

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.2645,89 kcal, B. 119,19g, T.93,82g, kw. tł. nas. 44,28g, W. 358,22g, bł. pok. 29,67g, sód 2914,45mg

## 23.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż Paraboliczny 150g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g

### Kolacja:

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

Roszponka 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. 2117,03 kcal, B. 119,00g, T. 87,77g, kw. tł. nas. 39,84g, W. 238,38g, bł. pok. 26,96g, sód 3407,07mg

## 24.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ)

Buraczki 150g (GLU PSZ, SEZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Rzodkiewka 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2317,62 kcal, B. 116,00g, T. 71,89g, kw. tł. nas. 35,24g, W. 332,80g, bł. pok. 33,72g, sód 5087,73mg

## 24.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR, SEZ)

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Rzodkiewka 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. 2394,67 kcal, B. 123,40g, T. 96,45g, kw. tł. nas. 41,58g, W. 298,10g, bł. pok. 41,32g, sód 5731,13mg

## 25.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

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)

Gruszka 150g

### Obiad:

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

Zraz mielony 80g (GLU PSZ,JAJ,S02,GOR,SEZ,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2430,67 kcal, B. 89,07g, T. 99,99g , kw. tł. nas. 39,05g, W. 325,49g, bł. pok. 33,07g, sód 3371,77mg

## 25.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

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

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

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g (ŁUB)

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

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. 2336,06 kcal, B. 103,50g, T. 100,23g, kw. tł. nas. 42,69g, W. 292,34g, bł. pok. 38,83g, sód 5001,83mg

## 26.09.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

szynka z indyka 60g (SOJ, GLU PSZ ,MLE, 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

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

## Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

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 (S02)

## Kolacja:

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

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, 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. 2394,65 kcal, B. 120,44g, T. 91,91g, kw. tł. nas. 39,90g, W. 305,47g, bł. pok. 35,84g, sód 3734,70mg

## 26.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170 g

## Kolacja:

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

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, 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 homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2404,80 kcal, B. 141,63g, T. 103,13g, kw. tł. nas. 45,40g, W. 270,12g, bł. pok. 43,75g, sód 4457,55mg

## 27.09.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU OW, 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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

## Obiad:

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

Ryba morszczuk smażona 100g (RYB, SKO, GLU PSZ, JAJ)

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)

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2433,51 kcal, B. 103,90g, T. 92,34g, kw. tł. nas. 32,04g, W. 329,39g, bł. pok. 34,69g, sód 3132,30mg

## 27.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (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,GOR,SO2)

## Obiad:

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

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

Ryż Basmati 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2238,76 kcal, B. 111,08g, T. 91,22g, kw. tł. nas. 36,07g, W. 281,56g, bł.pok.40,11g, sód 3527,69mg