# Jadłospis 7- dniowy od 23.11.2024

## 23.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

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)

### Obiad:

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

Gulasz z ciecierzycy 200g (SOJ,SEL,GOR,SO2,SEZ,GLU PSZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Papryka św. 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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2433,95 kcal, B. 116,78g, T. 105,68g, kw.tł.nas. 41,62g, W. 291,45g, bł.pok. 38,29g, sód 3847,31mg

## 23.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 60g (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 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

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

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 150g

### Kolacja:

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

Papryka św. 150g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2381,45 kcal, B. 101,11g, T. 110,57g, kw.tł.nas. 46,07g, W. 275,70g, bł.pok. 30,78g, sód 5290,62mg

## 24.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Pomidor 100g

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

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

Masło 15g (MLE)

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

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL,MLE,SO2,SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Szynka z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU PSZ)

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

Rukola 10g

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2268,36 kcal, B. 127,76g , T. 74,88g, kw.tł.nas. 32,90g, W. 305,30g, bł.pok. 37,49g, sód 3092,28mg

## 24.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (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 neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza gryczana 180g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Szynka z indyka 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU PSZ)

Rukola 20g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2737,66 kcal, B. 158,87g, T. 102,61g, kw.tł.nas. 37,55g, W. 352,77g, bł.pok. 61,23g, sód 4119,10mg

## 25.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej ,papryki 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)

Banan 130 g

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. 2340,57 kcal, B. 81,36g, T. 83,49g, kw.tł.nas. 31,98g, W. 348,88g, bł.pok. 34,87g, sód 3300,96mg

## 25.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

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

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

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

Sos jarzynowy 50 g (SEL, SEZ, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Surówka z kapusty pekińskiej ,papryki 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

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2378,90 kcal, B. 110,57g, T. 109,62g, kw.tł.nas. 43,57g, W. 274,30g, bł.pok. 37,72g, sód 4259,20mg

## 26.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

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)

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

### 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:

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

Papryka św. 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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2275,24 kcal, B. 112,21g, T. 84,74g, kw.tł.nas. 41,27g, W. 291,63g, bł.pok. 27,35g, sód 4768,49mg

## 26.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 60g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna 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 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

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

Papryka św. 150g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2267,00 kcal, B. 130,86g, T. 93,28g, kw.tł.nas. 43,35g, W. 264,57g, bł.pok. 39,86g, sód 4858,95mg

## 27.11.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (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)

Kiwi 80g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ryba wędzona makrela 90g (RYB, SKO, GOR, SOJ, SEZ)

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2298,38 kcal, B. 121,48g, T. 83,68g , kw.tł.nas. 34,83g, W. 294,35g, bł.pok. 31,52g, sód 3735,19mg

## 27.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Sałata liść 60g

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

Masło 15g (MLE)

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)

Bitka schabowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba wędzona makrela 90g (RYB, SKO, GOR, SOJ, SEZ)

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, JAJ, SOJ, SEZ, GOR)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2431,32 kcal, B. 126,43g, T. 77,45g, kw.tł.nas. 38,48g, W. 299,90g, bł.pok. 40,08g, sód 4393,98mg

## 28.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Makaron na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE)

Szynkowa 60g (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)

Banan 130 g

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

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka jarzynowa 150g (JAJ,MLE,GOR,SEL,SO2,SEZ,SOJ)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2542,43 kcal, B. 86,09g, T. 95,78g, kw.tł.nas. 34,50g, W. 366,05g, bł.pok. 33,85g, sód 3812,03 mg

## 28.11.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 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:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 20g

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, SEZ, JAJ, SOJ, GOR)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2314,22 kcal, B.104,61g, T. 104,48g, kw.tł.nas. 44,11g, W. 270,02g, bł.pok. 32,62g, sód 4388,97mg

## 29.11.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

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, 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. 2435,46 kcal, B. 98,11g, T. 86,71g, kw.tł.nas. 30,68g, W. 343,13g, bł.pok. 29,86g, sód 2864,38mg

## 29.11.2024 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, SEZ, GOR, SOJ)

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

Ryż Basmati 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem 150g (GOR,SO2,SEZ,SOJ,SEL)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

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)

Masło 10g (MLE)

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2202,86 kcal, B. 113,96g, T. 92,10g, kw.tł.nas. 36,73g, W. 260,05g, bł.pok.32,03g, sód 4056,59mg