# Jadłospis 7- dniowy od 24.08.2024

## 24.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

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

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Ziemniaki młode 200g

Fasolka szparagowa świeża 170g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Sałatka chłopska 150g (JAJ, SOJ, SEL, GOR, MLE)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

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. 2413,49 kcal, B. 96,75g, T. 86,24g, kw.tł.nas. 38,11g, W. 349,46g, bł.pok. 39,04g, sód 4672,57mg

## 24.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa świeża 170g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

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. 2370,86 kcal, B. 122,54g, T. 107,55g, kw.tł.nas. 50,92g, W. 265,99g, bł.pok. 39,14g, sód 4180,22mg

## 25.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (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)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Brokuł świeży 150g (MLE)

Ryż biały 140g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Arbuz 200g

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1902,94 kcal, B.100,19g , T. 54,46g, kw.tł.nas. 27,73g, W. 269,68g, bł.pok. 19,42g, sód 4604,26mg

## 25.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos jarzynowy 5 g(SEL)

Ryż basmati 150 g (MLE)

Brokuł świeży 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1901,60 kcal, B. 98,78g, T. 65,19g, kw.tł.nas. 29,84g, W. 255,64g, bł.pok. 27,82g, sód 4515,38mg

## 26.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Kotlet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ, JAJ, S02, SEL)

Ziemniaki młode 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 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

Morele 100g/2 szt. [SO2]

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2418,31 kcal, B. 99,16g, T. 99,56g, kw.tł.nas. 41,69g, W. 309,48g, bł.pok. 29,15g, sód 3315,64mg

## 26.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet drobiowo- warzywny 100g (GLU PSZ, MLE, JAJ, S02)

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g(MLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2201,35 kcal, B. 103,22g, T. 102,87g, kw.tł.nas. 46,34g, W. 247,43g, bł.pok. 32,37g, sód 3202,80mg

## 27.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza Bulgur 160 g II danie (GLU PSZ)

Surówka z kapusty białej, papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2640,49 kcal, B. 128,78g, T. 98,32g, kw.tł.nas. 39,21g, W. 338,54g, bł.pok. 31,28g, sód 4359,79mg

## 27.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa neapolitańska 350ml (MLE, GLU PSZ, SEL, SEZ)

Bitka schabowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka z kapusty białej, papryki z sosem vinegret 150g (GOR,SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (MLE, RYB, SEZ, SOJ)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2464,23 kcal, B. 135,62g, T. 104,76g, kw.tł.nas. 44,78g, W. 279,46g, bł.pok. 36,63g, sód 4681,91mg

## 28.08.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Makaron z sosem bolońskim 250g (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE) Arbuz 200g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2403,88 kcal, B. 101,95g, T. 90,30g, kw.tł.nas. 41,70g, W. 320,52g, bł.pok. 26,18g, sód 3654,47mg

## 28.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa 170g (GLU PSZ, MLE)

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E.2252,60 kcal, B. 97,27g, T. 98,00g, kw.tł.nas. 44,90g, W. 285,08g, bł.pok. 40,68g, sód 5409,21mg

## 29.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki młode 200g

Pomidor z cebulą na obiad 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Baleron z indyka 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Nektarynka 100g (SO2)

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2263,09 kcal, B. 123,50g, T. 76,74g, kw.tł.nas. 34,45g, W. 299,06g, bł.pok. 31,28g, sód 3622,36mg

## 29.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Pomidor z cebulą 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Kalafior młody 170g (MLE)

## Kolacja:

Szynka z indyka 80g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata 60g

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. 2028,43 kcal, B. 122,72g, T. 76,93g, kw.tł.nas. 36,17g, W. 244,61g, bł.pok. 34,95g, sód 4077,51mg

## 30.08.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Masło 15g (MLE)

Jabłko 150g (S02)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

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. 2132,62 kcal, B. 106,69g, T. 66,75g, kw.tł.nas. 30,10g, W. 301,74g, bł.pok. 28,05g, sód 2633,47mg

## 30.08.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

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

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

Kasza pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g (ML)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2085,63 kcal, B. 111,43g, T. 78,88g, kw.tł.nas. 35,21g, W. 268,79g, bł.pok. 38,28g, sód 3091,49mg