# Jadłospis 7- dniowy od 28.09.2024

## 28.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Szynkowa 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 250ml (GLU PSZ, MLE)

Śliwki 100g (SO2)

### Obiad:

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

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (JAJ, SOJ, GLU PSZ, MLE, SEZ, GOR, SEL)

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. 2720,08 kcal, B. 127,39g, T. 99,49g, kw.tł.nas. 37,43g, W. 367,91g, bł.pok. 41,22g, sód 4654,05mg

## 28.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 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 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL, SEZ, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

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. 1857,84 kcal, B. 99,84g, T. 72,35g, kw.tł.nas. 34,18g, W. 232,74g, bł.pok. 32,91g, sód 4166,85mg

## 29.09.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Krakowska 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rzodkiewka 50g

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. 2306,31 kcal, B. 118,35g , T. 99,48g, kw.tł.nas. 47,50g, W. 262,05g, bł.pok. 28,70g, sód 4380,70mg

## 29.09.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

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

Schab duszony 90g

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

Kasza gryczana 180g

Fasolka szparagowa 160 g (ŁUB)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiewka 80g

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. 2255,96 kcal, B. 114,94g, T. 104,49g, kw.tł.nas. 48,94g, W. 247,79g, bł.pok. 34,63g, sód 5119,51mg

## 30.09.2024 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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bigos 250g (GLU PSZ,GOR, SEL, SO2, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (S02, 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)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2313,18 kcal, B. 91,95g, T.80,71g, kw.tł.nas. 37,91g, W. 340,67g, bł.pok. 38,11g, sód 3379,60mg

## 30.09.2024 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:

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

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE,SEL,SO2,SEZ,GORP,SuOlpJe)t

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

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

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE)

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

Roszponka 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. 2347,50 kcal, B. 99,05g, T. 109,18g, kw.tł.nas. 46,16g, W. 275,52g, bł.pok. 33,95g, sód 3869,72mg

## 01.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 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 pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, MLE, GLU PSZ, GOR, SEZ, SOJ)

Bitka schabowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL,MLE,SO2,SOJ)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasztet drobiowy 100g (SOJ, GLU PSZ, MLE, 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:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2387,51 kcal, B. 120,39g, T. 93,99g, kw.tł.nas. 38,21g, W. 294,90g, bł.pok. 31,89g, sód 3766,44mg

## 01.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

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

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g (ŁUB)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2289,53 kcal, B. 125,41g, T. 89,82g, kw.tł.nas. 38,48g, W. 283,48g, bł.pok. 41,14g, sód 4736,78mg

## 02.10.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g (SO2)

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

Gruszka 150g

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (RYB, SKO, SEZ, SEL, SOJ, GOR)

Sałata liść 30g

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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2294,95 kcal, B. 107,35g, T. 80,98g , kw.tł.nas. 30,30g, W. 315,30g, bł.pok. 33,24g, sód 3453,93mg

## 02.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

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 z dyni z grzankami 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

Sałatka z buraka z papryką i cebula 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:

Konserwa rybna kolacja 125g (RYB, SKO, SEZ, SEL, SOJ, GOR)

Sałata liść 60g

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.2280,48 kcal, B. 108,32g, T. 80,83g, kw.tł.nas. 33,23g, W. 320,10g, bł.pok. 42,88g, sód 4475,79mg

## 03.10.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

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

Gulasz 250ml (GLU PSZ,SEL,GOR,SEZ,SOJ,SO2)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g (JAJ, SEL, GOR, SEZ, SOJ)

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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2505,15 kcal, B. 101,35g, T. 101,91g, kw.tł.nas. 37,79g, W. 329,20g, bł.pok. 35,15g, sód 4616,11mg

## 03.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Papryka 150g

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

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Rukola 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)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2311,33 kcal, B. 112,90g, T. 109,37g, kw.tł.nas. 44,96g, W. 256,07g, bł.pok. 37,89g, sód 5094,68mg

## 04.10.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

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

Kotlet rybny morszczuk 100 g (GLU PSZ, JAJ ,RYB, SKO, GOR, SEZ, SOJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2031,38 kcal, B. 91,76g, T. 80,00g, kw.tł.nas. 29,73g, W. 260,06g, bł.pok. 25,62g, sód 3681,49mg

## 04.10.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (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 zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ,SO2,GOR,SEZ,SOJ)

Pulpet rybny z morszczuka 100 g (GLU PSZ, SEL, SKO, RYB, JAJ, GOR, SEZ)

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

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 marchwi i jabłka z jogu. 150g (MLE, GOR, SO2, SEZ, SOJ, SEL)

## Kolacja:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR)

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)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2131,28 kcal, B. 106,41g, T. 78,53g, kw.tł.nas. 35,03g, W. 284,41g, bł.pok.37,31g, sód 5364,47mg