# Jadłospis 7- dniowy od 01.06.2024

## 01.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

Papryka 100g

### Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SEZ, OZI)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2634,10 kcal, B. 140,26g, T. 85,38g, kw.tł.nas. 34,82g, W. 363,36g, bł.pok. 39,92g, sód 3237,25mg

## 01.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Papryka 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SEZ, OZI)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

Roszponka 20g

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

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2378,37 kcal, B. 126,24g, T. 81,50g, kw.tł.nas. 30,96g, W. 326,96g, bł.pok. 44,85g, sód 2764,94mg

## 02.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL, GLU PSZ, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

 Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2097,03 kcal, B.111,23g , T. 79,86g, kw.tł.nas. 37,66g, W. 259,64g, bł.pok. 27,92g, sód 3522,18mg

## 02.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Rzodkiewka ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,S02)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2057,20 kcal, B. 111,14g, T. 86,76g, kw.tł.nas. 41,12g, W. 236,93g, bł.pok. 30,06g, sód 3963,78mg

## 03.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Ryż z mięsem i warzywami 300g (SEL, MLE, GLU PSZ)

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

Sałata ze szczypiorem i jogurtem 120 g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130g

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2172,14 kcal, B. 79,42g, T. 62,70g, kw.tł.nas. 26,96g, W. 355,41g, bł.pok. 35,87g, sód 3780,03mg

## 03.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL)

Bitka drobiowa 90g

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

Ryż basmati 150 g (MLE)

Sałata ze szczypiorem i jogurtem 120 g (MLE,S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g 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. 2005,00 kcal, B. 93,24g, T. 81,59g, kw.tł.nas. 34,72g, W. 254,14g, bł.pok. 30,98g, sód 3454,27mg

## 04.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

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)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty młodej z olejem 150g (SO2,SEZ,GOR

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2199,77 kcal, B. 107,36g, T. 95,04g, kw.tł.nas. 40,53g, W. 253,58g, bł.pok. 25,57g, sód 3764,66mg

## 04.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

Surówka z kapusty młodej z olejem 150g (SO2,SEZ,GOR

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2343,46 kcal, B. 111,67g, T. 104,15g, kw.tł.nas. 45,01g, W. 277,11g, bł.pok. 38,54g, sód 4189,04mg

## 05.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2042,46 kcal, B. 101,80g, T. 56,83g, kw.tł.nas. 26,83g, W. 313,39g, bł.pok. 35,22g, sód 3253,12mg

## 05.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

Zupa fasolowa 350 ml (SEL, GLU PSZ,SO2)

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2162,60 kcal, B. 119,07g, T. 81,18g, kw.tł.nas. 37,39g, W. 276,13g, bł.pok. 39,06g, sód 3944,97mg

## 06.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

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

## Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Ciasto drożdżowe 70g (MLE, GLU PSZ, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2335,98 kcal, B. 91,39g, T. 90,74g, kw.tł.nas. 39,90g, W. 320,32g, bł.pok. 33,13g, sód 4477,27mg

## 06.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

## Obiad:

Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2125,75 kcal, B. 111,18g, T. 96,09g, kw.tł.nas. 45,54g, W. 236,95g, bł.pok. 33,81g, sód 4434,85mg

## 07.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

## Obiad:

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

Kotlet rybny 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SEZ, OZI)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Makaron z truskawką i jogurtem naturalnym (GLU PSZ, JAJ, MLE)

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

## II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2367,93 kcal, B. 91,48g, T. 58,93g, kw.tł.nas. 21,61g, W. 394,04g, bł.pok. 29,84g, sód 2008,89mg

## 07.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

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

Pulpet rybny 100 g (GLU PSZ, SEL, RYB, JAJ)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SEZ, OZI)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (SEL, MLE, JAJ)

## Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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. 2069,52 kcal, B. 107,33g, T. 69,25g, kw.tł.nas. 31,14g, W. 291,29g, bł.pok. 40,01g, sód 4043,13mg