# Jadłospis 7- dniowy od 01.06.2024

## 08.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350 ml (SEL, GOR, SEZ)

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Jajko 2 szt. (JAJ)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2470,87 kcal, B. 113,71g, T. 80,50g, kw.tł.nas. 33,52g, W. 352,08g, bł.pok. 32,12g, sód 2649,20mg

## 08.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350 ml (SEL, GOR, SEZ)

Bitka schabowa 90g

Sos brokułowy 50g (SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2250,82 kcal, B. 121,53g, T. 92,79g, kw.tł.nas. 38,96g, W. 273,03g, bł.pok. 42,52g, sód 3610,70mg

## 09.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

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)

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 100g

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. 2147,03 kcal, B.109,63g , T. 95,93g, kw.tł.nas. 46,84g, W. 232,61g, bł.pok. 22,13g, sód 5132,08mg

## 09.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR,SO2,SEZ)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 150g

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. 2282,02 kcal, B. 114,87g, T. 102,65g, kw.tł.nas. 49,09g, W. 255,27g, bł.pok. 31,43g, sód 5041,97mg

## 10.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt (JAJ)

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa krupnik jęczmienny na mięsie 350ml (SEL, GLU PSZ, 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. 2633,32 kcal, B. 117,00g, T. 88,41g, kw.tł.nas. 35,39g, W. 370,95g, bł.pok. 30,72g, sód 3520,68mg

## 10.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL, MLE)

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły podwieczorek 170 g(MLE)

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

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. 2284,61 kcal, B. 124,29g, T. 102,45g, kw.tł.nas. 45,46g, W. 246,43g, bł.pok. 30,69g, sód 3755,69mg

## 11.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Truskawki 100g

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Pasztet drobiowy 100(SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek świeży 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2128,50 kcal, B. 93,39g, T. 78,93g, kw.tł.nas. 37,82g, W. 285,67g, bł.pok. 25,96g, sód 3264,66mg

## 11.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

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)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek 150g

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. 2145,12 kcal, B. 112,58g, T. 88,70g, kw.tł.nas. 43,11g, W. 258,14g, bł.pok. 35,31g, sód 4626,45mg

## 12.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2201,34 kcal, B. 88,58g, T. 66,41g, kw.tł.nas. 25,03g, W. 338,55g, bł.pok. 29,04g, sód 3039,19mg

## 12.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g (ML)

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

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. 2090,73 kcal, B. 102,90g, T. 80,92g, kw.tł.nas. 34,69g, W. 272,49g, bł.pok. 37,02g, sód 3872,81mg

## 13.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

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

## Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL, SEZ, GOR)

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

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE,SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 50g

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. 2332,98 kcal, B. 123,16g, T. 82,49g, kw.tł.nas. 38,91g, W. 300,31g, bł.pok. 28,03g, sód 4353,83mg

## 13.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL, SEZ, GOR)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g (MLE, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 80g

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. 2167,07 kcal, B. 128,75g, T. 86,80g, kw.tł.nas. 39,61g, W. 249,60g, bł.pok. 33,45g, sód 4101,71mg

## 14.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Papryka 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (S02)

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Ryż z jabłkami i jogurtem 250g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2121,54 kcal, B. 76,52g, T. 72,71g, kw.tł.nas. 36,01g, W. 315,67g, bł.pok. 27,26g, sód 3029,72mg

## 14.06.2024 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 wielowarzywny 300ml (SEL, SEZ, GOR, SO2)

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Surówka z kapusty młodej z sosen vinegret 150g (GOR, SEZ, SO2)

## Kolacja:

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

Pomidor 150g

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. 2359,47 kcal, B. 100,97g, T. 113,08g, kw.tł.nas. 51,45g, W. 267,33g, bł.pok. 33,02g, sód 4505,57mg