# Jadłospis 7- dniowy od 15.06.2024

## 15.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Polędwica sopocka 60g (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 250ml (GLU PSZ, MLE)

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

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Rukola 10g

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. 2283,30 kcal, B. 125,63g, T. 88,94g, kw.tł.nas. 40,55g, W. 272,51g, bł.pok. 28,72g, sód 4380,16mg

## 15.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Fasolka szparagowa świeża 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Rukola 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)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2187,28 kcal, B. 118,27g, T. 93,67g, kw.tł.nas. 42,18g, W. 251,25g, bł.pok. 34,64g, sód 4947,22mg

## 16.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

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

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i chlebem 350ml (MLE, SEL, GOR, SOJ, GLU PSZ, JAJ)

Bitka drobiowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Polędwica drobiowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata liść 30g

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. 1851,73 kcal, B.109,72g , T. 66,21g, kw.tł.nas. 28,64g, W. 232,57g, bł.pok. 30,15g, sód 3197,24mg

## 16.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Polędwica drobiowa 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata liść 60g

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. 2031,52 kcal, B. 113,22g, T. 73,46g, kw.tł.nas. 31,33g, W. 267,45g, bł.pok. 40,28g, sód 3711,22mg

## 17.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

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

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Fasolka po bretońsku 300g (SOJ, GOR, GLU PSZ,SO2)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, SEZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Banan 130 g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2574,27 kcal, B. 118,39g, T. 90,19g, kw.tł.nas. 35,98g, W. 363,00g, bł.pok. 43,22g, sód 3829,42mg

## 17.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z makaronem-diety 350ml (JAJ, SEL, GLU PSZ, MLE)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g(ML)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Roszponka 20g

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. 2210,85 kcal, B. 104,77g, T. 96,55g, kw.tł.nas. 43,91g, W. 261,75g, bł.pok. 32,27g, sód 4108,10mg

## 18.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Papryka 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2369,45 kcal, B. 121,14g, T. 93,69g, kw.tł.nas. 35,89g, W. 294,81g, bł.pok. 36,09g, sód 2915,72mg

## 18.06.2024 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:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowo- jarzynowy 50g (SEL)

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa GLU PSZ, MLE)

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

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

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2520,89 kcal, B. 131,22g, T. 108,56g, kw.tł.nas. 44,97g, W. 296,15g, bł.pok. 43,05g, sód 3686,23mg

## 19.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Szynka z indyka 60g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Rukola 10g

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Gulasz 250ml (GLU PSZ, SEL, GOR)

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

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Rzodkiewka 50g

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

### II Kolacja:

Babka jogurtowa 80g (GLU PSZ, JAJ, MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2483,03 kcal, B. 107,78g, T. 88,13g, kw.tł.nas. 44,14g, W. 343,27g, bł.pok. 30,83g, sód 3737,85mg

## 19.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka z indyka 60g (SOJ, MLE, GLU PSZ)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2372,49 kcal, B. 109,81g, T. 106,74g, kw.tł.nas. 51,40g, W. 279,48g, bł.pok. 37,42g, sód 4817,14mg

## 20.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2349,16 kcal, B. 93,33g, T. 76,07g, kw.tł.nas. 30,56g, W. 353,14g, bł.pok. 32,92g, sód 3140,54mg

## 20.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata liść 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

Bitka drobiowa 90g

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brokuły podwieczorek 170g (MLE)

## Kolacja:

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

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2195,15 kcal, B. 110,79g, T. 85,51g, kw.tł.nas. 34,58g, W. 281,61g, bł.pok. 38,06g, sód 4140,01mg

## 21.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt./25g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa jarzynowa z grzankami 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

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. 2405,25 kcal, B. 94,98g, T. 86,37g, kw.tł.nas. 30,68g, W. 343,87g, bł.pok. 34,02g, sód 3023,52mg

## 21.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

Zupa jarzynowa z grzankami 350ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

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

Ryż Brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2218,90 kcal, B. 116,90g, T. 95,21g, kw.tł.nas. 41,23g, W. 262,14g, bł.pok. 40,10g, sód 3457,51mg