# Jadłospis 7- dniowy od 15.06.2024

## 22.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Kawa zbożowa na mleku 250ml (GLU PSZ, MLE) Banan 130 g

### Obiad:

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

Kotlet mielony 80g (GLU PSZ, JAJ, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

Sałatka pęczakowa 250g (SEL, SOJ, GLU PSZ, 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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2740,02 kcal, B. 95,28g, T. 104,86g, kw.tł.nas. 40,61g, W. 385,31g, bł.pok. 32,80g, sód 4038,46mg

## 22.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

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. 2209,01 kcal, B. 104,04g, T. 86,98g, kw.tł.nas. 42,40g, W. 285,35g, bł.pok. 34,37g, sód 4219,17mg

## 23.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

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

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (SEL, GLU PSZ, JAJ)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2057,15 kcal, B.120,72g , T. 84,19g, kw.tł.nas. 39,38g, W. 223,81g, bł.pok. 20,39g, sód 3507,24mg

## 23.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

### Obiad:

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2303,61 kcal, B. 123,05g, T. 93,35g, kw.tł.nas. 42,27g, W. 269,07g, bł.pok. 27,34g, sód 3910,70mg

## 24.06.2024 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 ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2486,75 kcal, B. 94,65g, T. 75,72g, kw.tł.nas. 33,26g, W. 383,75g, bł.pok. 29,95g, sód 3709,62mg

## 24.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Bitka schabowa 90g

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

Makaron razowy 150g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuły 170g (MLE)

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Sałata 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. 2267,51 kcal, B. 124,33g, T. 97,60g, kw.tł.nas. 43,08g, W. 253,75g, bł.pok. 31,82g, sód 4078,65mg

## 25.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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:

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

Papryka św. 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2420,92 kcal, B. 123,36g, T. 85,05g, kw.tł.nas. 34,95g, W. 317,98g, bł.pok. 29,47g, sód 3911,43mg

## 25.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

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

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2194,31 kcal, B. 117,09g, T. 86,26g, kw.tł.nas. 35,23g, W. 273,12g, bł.pok. 37,49g, sód 4594,46mg

## 26.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Pasztet drobiowy 80g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

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

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Fasolka szparagowa 160 g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Paprykarz ze świeżymi jarzynami 150g (RYB, SEL, 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 homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2291,37 kcal, B. 95,37g, T. 99,12g, kw.tł.nas. 44,40g, W. 288,74g, bł.pok. 35,51g, sód 4205,96mg

## 26.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Sałata 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ)

Sos ziołowy 50g (SEL,SO2)

Kasza jęczmienna 140g (GLU JĘCZ, MLE)

Fasolka szparagowa mrożona 160 g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Rukola 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. 2169,23 kcal, B. 108,18g, T. 94,20g, kw.tł.nas. 45,05g, W. 263,44g, bł.pok. 42,74g, sód 4771,39mg

## 27.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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)

## Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem bez zabielania 350ml (SEL)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Pomidor z cebulą na obiad 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Szynka gotowana 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1951,89 kcal, B. 100,82g, T. 65,18g, kw.tł.nas. 27,96g, W. 275,82g, bł.pok. 37,23g, sód 4556,67mg

## 27.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa jarzynowa z groszkiem bez zabielania 350ml (SEL)

Indyk pieczony 90g (SEL, GOR)

Sos koperkowo-jarzynowy 50g (SEL)

Ryż basmati 150 g (MLE)

Pomidor z cebulą na obiad 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g(ML)

## Kolacja:

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

Szynka gotowana 40g (GLU PSZ, MLE, SOJ, GOR)

Sałata 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. 2168,78 kcal, B. 119,30g, T. 82,08g, kw.tł.nas. 34,96g, W. 283,61g, bł.pok. 47,46g, sód 5914,20mg

## 28.06.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

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)

Pulpet rybny morszczuk 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

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

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:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2011,65 kcal, B. 91,32g, T. 73,98g, kw.tł.nas. 29,86g, W. 269,11g, bł.pok. 25,59g, sód 2728,99mg

## 28.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

## Obiad:

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

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

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

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170 g.

## 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. 2127,51 kcal, B. 120,80g, T. 83,34g, kw.tł.nas. 40,62g, W. 257,37g, bł.pok. 35,99g, sód 3891,93mg