# Jadłospis 7- dniowy od 15.06.2024

## 29.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

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

Ryż biały 2 danie 140g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (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. 2387,32 kcal, B. 107,24g, T. 95,22g, kw.tł.nas. 38,84g, W. 301,57g, bł.pok. 27,92g, sód 5062,62mg

## 29.06.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (SEL, MLE)

Noga gotowana z kurczaka 250g

Ryż brązowy 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

### 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 wiejski 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2062,91 kcal, B. 122,70g, T. 79,67g, kw.tł.nas. 32,68g, W. 246,27g, bł.pok. 34,16g, sód 4388,09mg

## 30.06.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (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:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2250,88 kcal, B.119,38g , T. 88,49g, kw.tł.nas. 45,72g, W. 269,81g, bł.pok. 26,80g, sód 2932,61mg

## 30.06.2024 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:

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

Bitka schabowa 90g

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

Kasza jęczmienna pęczak 160g (GLU JĘCZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2243,77 kcal, B. 117,23g, T. 92,44g, kw.tł.nas. 47,59g, W. 267,37g, bł.pok. 32,97g, sód 3048,72mg

## 01.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 10g

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

### Obiad:

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

Kotlet drobiowo-warzywny 100g (GLU PSZ,JAJ,S02,

Ziemniaki gotowane 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL, GOR, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2536,41 kcal, B. 98,44g, T. 96,05g, kw.tł.nas. 39,46g, W. 347,90g, bł.pok. 29,94g, sód 3509,64mg

## 01.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g(MLE)

### Obiad:

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

Pulpet drobiowo- warzywny 100g (GLU PSZ,MLE,JAJ,S02)

Ryż paraboliczny 150g (MLE)

Sos pomidorowy 50g (GOR, SEZ, SEL)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Rukola 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2283,11 kcal, B. 100,92g, T. 103,71g, kw.tł.nas. 45,10g, W. 259,70g, bł.pok. 24,04g, sód 3728,86mg

## 02.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE)

Jajko 2szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50g (GLU PSZ ,MLE, SEL, GOR)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

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. 2398,71 kcal, B. 117,12g, T. 93,69g, kw.tł.nas. 38,70g, W. 299,87g, bł.pok. 29,96g, sód 4366,23mg

## 02.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

Schab duszony 90g

Sos jarzynowy 50 g(SEL)

Kasza gryczana 180g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml (SO2)

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba pieczona 100g (RYB, SEL, SEZ)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2307,79 kcal, B. 130,41g, T. 100,87g, kw.tł.nas. 43,06g, W. 254,49g, bł.pok. 36,63g, sód 4509,57mg

## 03.07.2024 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (GLU OW, 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

Jabłko 150g (S02)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

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

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

Pomidor z cebulą 150g (S02)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

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

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, MLE, JAJ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2338,22 kcal, B. 109,98g, T. 64,12g, kw.tł.nas. 29,04g, W. 363,13g, bł.pok. 36,32g, sód 3630,62mg

## 03.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, GLU PSZ)

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

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

Ryż brązowy 150 g (MLE)

Pomidor z cebulą na obiad 150g (S02)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Papryka 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1911,25 kcal, B. 103,62g, T. 60,16g, kw.tł.nas. 30,01g, W. 278,62g, bł.pok. 42,61g, sód 4086,98mg

## 04.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Masło 15g (MLE)

Baleron z indyka 60g (SOJ, GLU PSZ, MLE, GOR)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (S02)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata 30g

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

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2555,31 kcal, B. 130,25g, T. 98,86g, kw.tł.nas. 44,27g, W. 319,27g, bł.pok. 34,76g, sód 4681,24mg

## 04.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny150g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Kasza bulgur 180 (GLU PSZ)

Sos ziołowy 50g (SEL, SO2)

Brokuł mrożony 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (S02)

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g(MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2220,51 kcal, B. 122,21g, T. 85,84g, kw.tł.nas. 40,23g, W. 278,49g, bł.pok. 40,50g, sód 4316,52mg

## 05.07.2024 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

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

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, JAJ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml (SO2)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, SEZ)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2324,31 kcal, B. 107,31g, T. 85,94g, kw.tł.nas. 37,34g, W. 303,44g, bł.pok. 24,99g, sód 4179,75mg

## 05.07.2024 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

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

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (SEL, GLU PSZ, MLE, JAJ)

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

Ryż basmati 150 g (MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g (lMLE)

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Ogórek małosolny 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, SEZ)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2185,61 kcal, B. 110,40g, T. 97,37g, kw.tł.nas. 42,99g, W. 241,96g, bł.pok. 26,00g, sód 5120,05mg