

JADŁOSPIS 24.06-4.07.2024

DIETA PODSTAWOWA

24.06.2024 (poniedziałek)

ŚNIADANIE	-
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), gulasz z gotowanym mięsem drobiowym 120 g (GLUTEN), kasza jęczmienna 150 g (GLUTEN), brokuły 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200ml
PODWIECZOREK	Koktajl z kefiru naturalnego i owoców (truskawki, banan – 100 g) 250 ml (MLEKO)
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (GLUTEN, MLEKO), słupki marchewki 100 g, chleb razowy 40 g (GLUTEN), dżem niskosłodzony 30 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 1704 kcal, białko ogółem 69g, tłuszcz ogółem 50 g, tłuszcze nasycone ogółem 13 g, węglowodany ogółem 254 g, węglowodany przyswajalne 164 g, błonnik 35g, sód 2210 mg, laktoza 3 g, fruktoza 27g, sacharoza 29 g, glukoza 10,6 g
25.06.2024 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO), chleb pszenno-żytni 50g(GLUTEN), chleb razowy 40g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), jajko gotowane 50 g (JAJA), polędwica sopocka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 85g, sałata 15g
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami 130 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa krem z brokułów 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), łazanki z kiełbasą śląska i białą kapustą 300 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), kompot z jabłkami 200 ml
PODWIECZOREK	Mus owocowy 100 g, słupki marchewki 100 g
KOLACJA	Makrela w pomidorach 70 g (RYBY), szczypiorek 3g, ser żółty 40 g(MLEKO) , ogórek surowy 85 g, sałata 15 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb razowy 40g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2582 kcal, białko ogółem 98g, tłuszcz ogółem 96 g, sól 4,09g, węglowodany ogółem 348 g, błonnik 46g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 24 g, fruktoza 20 g, glukoza 12 g, sacharoza 56g, węglowodany przyswajalne 146 g
26.06.2024 (środa)	
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 200 ml (MLEKO, GLUTEN), serek grani 30 g (MLEKO), rzodkiewki 100 g, szczypiorek 3g, szynka drobiowa gotowana 30 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO) z musiem truskawkowym 100g, chrupki kukurydziane 50 g
OBIAD	Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą 300 ml (SELER, GORCZYCA, JAJA), pierogi leniwe 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), surówka z marchewki i ananasa z pestkami dyni 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Lody sorbet owocowy – 100 ml

KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150 g (JAJA, SELER, GORCZYCA, MLEKO), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 90g, sałata 10 g pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2485kcal, białko ogółem 129g, tłuszcz ogółem 95g, tłuszcze nasycone 32 g, węglowodany ogółem 257g, węglowodany przyswajalne 140 g, sól, 4,7g , błonnik 24g

27.06.2024 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno- żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), pasta twarogowa z koperkiem 50 g (MLEKO), sałata 3 g, rzodkiewki 100 g, miód naturalny 30 g, masło 10g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Banan 150 g, jogurt naturalny 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 300 ml (GLUTEN, SELER, MLEKO, JAJA), pieczony filec z miruny 120 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 200 g, mizeria ze szczypiorkiem 150 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Sok owocowy 200 ml, wafle ryżowe 50 g
KOLACJA	Sałatka z brokułem, kurczakiem i ryżem 250 g, pomidor 50 g, dżem niskosłodzony 30 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 80 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2703 kcal, białko ogółem 124 g, tłuszcz ogółem 77 g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377g, błonnik 39g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 30g, glukoza 18 g, sacharoza 23 g, węglowodany przyswajalne 203 g
28.06.2024 (piątek)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), jajecznicza ze szczypiorkiem 80 g (JAJA), szynka drobiowa gotowana 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 100 g, rosłonka 10 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Arbuz 150 g, kefir naturalny (MLEKO) 150 ml
OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), leczy warzywne z kiełbasą drobiową i gotowanym filetem z kurczaka 200 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ryż 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Jabłko 150 g, słupki warzyw 150 g (ogórek, marchewka, papryka)
KOLACJA	Pasta z makreli 100 g (RYBY, SELER), ogórek kiszony 50 g, papryka 40 g sałata 10 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2604 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 361 g, błonnik 33g, tłuszcze nasycone ogółem 27 g, laktoza 11g, fruktoza 38 g, glukoza 24 g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g

29.06.2024 (sobota)	
ŚNIADANIE	Szynka drobiowa gotowana 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek zielony 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Baton wieloziarnisty z owocami 100 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), sos strogonow z mięsem drobiowym 120 g (GLUTEN) z kaszą gryczaną 150 g, ogórki kiszane 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Koktajl z maślanki naturalnej i truskawek 250 ml (MLEKO), wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g
KOLACJA	Kiełbaski drobiowe 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, ogórek kiszony 50 g, bułka pszenno-żytnia 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2780 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz ogółem 79 g, sól 4,2 g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 41 g, tłuszcze nasycone ogółem 29g, laktoza 18 g, fruktoza 30g, glukoza 18g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g
30.06.2024 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta jajeczna szczypiorkiem 50 g (JAJA), pieczeń rzymska 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 90 g, sałata 10 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Mus warzywno-owocowy 150 g, wafle pełnoziarniste – 30 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z mięsa drobiowego 100 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 300 g, surówka z młodej kapusty i marchewki z koperkiem 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (MLEKO) 150 g, jabłko
KOLACJA	Twarożek grani ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO), polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek surowy 50 g, pomidor 50 g, sałata 5g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe (GLUTEN) 40 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2517 kcal, białko ogółem 115g, tłuszcz ogółem 78 g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 327g, błonnik 31g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 26 g, fruktoza 32g, glukoza 23 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203g
1.07.2024 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku 200 ml (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 10 g, ogórek zielony 50 g, rzodkiewka 50 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany owocowy bez dodatku cukru (MLEKO) 150 g, chrupki kukurydziane 30 g
OBIAD	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), spaghetti z gotowanym mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką i papryką 350 g (GLUTEN, JAJA), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml

PODWIECZOREK	Lód śmietankowy 100 ml (MLEKO) , gruszka (150 g)
KOLACJA	Sałátka „gyros” z kurczakiem 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2606 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 78g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 362g, błonnik 33 g, tłuszcze nasycone ogółem 27g, laktoza 11g, fruktoza 38g, glukoza 24g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g
2.07.2024 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 200 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), szynka drobiowa pieczona 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, twarożek wiejski ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami 130 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Krupnik z kaszą pęczak 300 ml (SELER, GLUTEN, GORCZYCA), pieczony kotlet rybny 120 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Kefir naturalny (MLEKO) 150 ml z owocami (banan, truskawki) – 100 g, słupki warzyw 150 g (papryka, kalarepka)
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), keczup 10 g (SELER), gotowana kiełbaska drobiowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2633kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 84g, sól 3,2 g, węglowodany ogółem 370g, błonnik 29 g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 15g, fruktoza 29g, glukoza 21g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254g
3.07.2024 (środa)	
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), kiełbasa żywiecka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasztet drobiowy pieczony 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50 g, rzodkiewka 50, rukola 10 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Mus warzywno-owocowy 150 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), bigos z mięsem z szynki wieprzowej i kiełbasą śląską 250 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Nektarynka 150 g, jogurt naturalny 150 ml (MLEKO)
KOLACJA	Sałátka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 200 g (MLEKO, JAJA, SELER), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2757 kcal, białko ogółem 129g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g

4.07.2024 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), szynka drobiowa gotowana 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasztet drobiowy pieczony (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 40 g, pomidor 50 g, ogórek 50 g, roszponka 10 g, chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka mleczna 60 g (GLUTEN), sok marchwiowo-owocowy 330 ml
OBIAD	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą 300 ml (MLEKO, SELER), pierogi ruskie 250 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
PODWIECZOREK	Sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) 150 g z jogurtem naturalnym (MLEKO) 150 g
KOLACJA	Sałatka z brokułem, gotowanym kurczakiem i ryżem 200 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2727 kcal, białko ogółem 125g, tłuszcz ogółem 75g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 26 g, laktoza 19g, fruktoza 31 g, glukoza 18 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g

*Rodzaj warzyw i owoców w posiłkach może ulec zmianie w zależności od dostępności na rynku