# Jadłospis 7- dniowy od 02.08.2025

## 02.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Ogórek świeży 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Makaron z truskawką mrożoną i jogurtem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### II Kolacja:

Herbatniki 14g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2326,24 kcal, B. 97,84g, T. 61,91g, kw.tł.nas. 25,20g, W. 368,29g, bł.pok. 27,18g, sód 3241,82mg

## 02.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Chleb razowy 50g (GLU ŻYT,)

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2268,87kcal, B. 126,84g, T. 84,94g, kw.tł.nas. 40,03g, W. 277,84g, bł.pok. 30,20g, sód 3738,65mg

## 03.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Mus owocowo - warzywny 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2138,93 kcal, B. 115,07g, T. 74,95g, kw.tł.nas. 38,46g, W. 280,71g , bł.pok. 31,68g, sód 4968,61mg

## 03.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb razowy 50g (GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (SO2,)

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

Masło 10g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2180,86 kcal, B. 117,64g , T. 89,01g, kw.tł.nas. 42,16g, W. 265,92g, bł.pok. 40,25g, sód 5635,57mg

## 04.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250 ml (MLE, ORZ, GLU JĘCZ,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, SO2,)

Bigos 250g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Leczo z cukinii 350ml (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 22479,12kcal, B. 118,23g, T. 101,80g, kw.tł.nas. 42,85g, W. 307,08g, bł.pok. 36,16g, sód 3816,65mg

## 04.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, SO2,)

Pulpet mięsny 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Brokuł świeży 150gKompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Sałatka z pomidora, sałaty i papryki z vinegret 150g (GOR, SO2,)

### Kolacja:

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

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2393,83 kcal, B. 108,71g, T. 111,09g, kw.tł.nas. 48,09g, W. 269,94g, bł.pok. 30,61g, sód 4499,49mg

## 05.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Masło 15g (MLE,)

Banan 130 g (SO2,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa selerowa z makaronem 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Ryba dorsz smażony 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT,)

Ziemniaki młode 200g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 50g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2382,87kcal, B. 110,13g, T. 74,72g, kw.tł.nas. 29,88g, W. 345,81g, bł.pok. 31,56g, sód 4226,84mg

## 05.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Roszponka 20g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

Zupa selerowa z makaronem 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170g

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

Masło 10g PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2059,97 kcal, B. 103,39g, T.70,76g, kw.tł.nas. 32,47g, W. 277,61g, bł.pok. 27,93g, sód 4474,66mg

## 06.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść 30g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Kawa zbożowa na mleku 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)

Mus owocowo - warzywny 100g

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasztet drobiowy 100g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Ciasto drożdżowe 70g (GLU PSZ,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2658,43 kcal, B. 118,24g, T. 106,82g , kw.tł.nas. 44,86g, W. 340,36g, bł.pok. 36,28g, sód 4871,41mg

## 06.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z olejem 150g (***SO2,***)

### Kolacja:

Szynka z indyka 80g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2535,71 kcal, B. 123,20g, T. 108,71g, kw.tł.nas. 47,50g, W. 306,55g, bł.pok. 42,51g, sód 6013,40mg

## 07.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Kotlet pożarski drobiowy smażony 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Ziemniaki młode 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SO2,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2495,30kcal, B. 110,48g, T. 87,01g, kw.tł.nas. 33,02g, W. 349,76g, bł.pok. 34,77g, sód 3716,69mg

## 07.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

## Obiad:

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

Pulpet drobiowy 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuł świeży 170g

## Kolacja:

Szynka lubelska 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2139,12 kcal, B. 107,82g, T. 70,89g, kw.tł.nas. 35,81g, W. 299,39g, bł.pok. 34,55g, sód 4630,85mg

## 08.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2177,36 kcal, B. 97,72g, T. 73,48g, kw.tł.nas. 32,84g, W. 304,72g, bł.pok. 25,86g, sód 3555,53mg

## 08.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Makaron razowy ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SO2, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

Masło 10g PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2347,37 kcal, B. 106,42g, T. 97,47g, kw.tł.nas. 44,09g, W. 300,39g, bł.pok. 41,18g, sód 4494,76mg