# Jadłospis 7- dniowy od 03.05.2025 r

## 03.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250 ml

### Obiad:

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

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ZYT)

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL)

Kasza bulgur 160g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynkowa 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Ogórek świeży 100g

Masło 15 g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2396,64 kcal, B. 118,64g, T. 99,33g, kw.tł.nas.39,35g, W.296,88g, bł. pok.41,58 g, sód 4459,59mg

## 03.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica drobiowa 60g (GLU PSZ, GOR, SEL)

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL)

Kasza bulgur 160g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z ogórka kiszonego, papryki, z cebulą i olejem 150g (GOR, SO2)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynkowa 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2513,36 kcal, B. 137,58g, T. 113,68g, kw. tł. nas. 47,89g, W.279,14g, bł. pok.45,08g, sód 5312,09mg

## 04.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty Salami 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Jabłko 150g (SO2)

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

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (GLU PSZ, SOJ, SEL)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek konserwowy 100g (GOR)

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. 2021,73 kcal, B.106,22g, T. 82,06g, kw. tł. nas. 42,46g, W. 240,17g , bł. pok. 26,70g, sód 3965,90mg

## 04.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty salami 80g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Papryka czerwona 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa krupnik jęczmienny 350 ml (GLU PSZ, SEZ, SEL)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Ogórek konserwowy 150g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2375,20 kcal, B. 131,98g , T.92,86g, kw. tł. nas. 44,67g, W.289,76g, bł. pok. 38,51g, sód4361,30mg

## 05.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

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:

Barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, SO2)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Ryż biały z mieszanka meksykańską 350g (SEL)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL)

Banan 130g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2294,72kcal, B.83,69g, T. 77,14g, kw. tł. nas. 35,30g, W. 346,86g, bł. pok. 33,07g, sód 3285,83mg

## 05.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka drobiowa 60g

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2247,90 kcal, B. 115,42g, T.98,34g, kw. tł. nas.42,71g, W. 259,79g, bł. pok.35,80g, sód 3898,70mg

## 06.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Miód 1 szt. 25g (ŁUB)

Jabłko 150g (SO2)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g (SEL, MLE, SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Krakowska 80g (GLU PSZ, SEL, GOR)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻY)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2418,34 kcal, B. 117,25g, T. 85,32g, kw. tł. nas.37,62g, W. 326,90g, bł. pok.33,70g, sód 3574,32mg

## 06.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g ( MLE, SEL, SO2)

Kasza gryczana 180g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

Masło 10g PN (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2047,56 kcal, B. 112,99g, T. 75,79g, kw. tł. nas.33,32g, W. 265,79g, bł. pok. 39,58g, sód 4382,36mg

## 07.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Ogórek świeży 100g

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (MLE, SEL)

Kotlet mielony z pieczarkami smażony 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki z sosem vinegret 150g (SO2)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 10g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Mus owocowo- warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2590,80 kcal, B. 100,36g, T. 117,20g , kw. tł. nas.45,46g, W.313,78g, bł. pok. 30,62g, sód3472,06mg

## 07.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko gotowane 2 sztuki (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany (MLE)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (MLE, SEL)

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

Sos koperkowy 50g ( SEL)

Ryż brązowy 150g

Sałatka z kapusty pekińskiej i papryki z vineget 150g (GOR, SEZ, SOJ, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150 g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2526,75 kcal, B.125,21g, T. 120,47g, kw. tł. nas.53,94g, W.273,07g, bł. pok.38,03g, sód 4914,41mg

## 08.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Szynkowa 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ZYT)

Naleśniki z serem o jogurtem 350g 2 sztuki (GLU PSZ, JAJ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 250g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SO2)

Masło 15g (MLE)

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL)

Chleb sitkowy 30 g (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. 2839,60 kcal, B.119,26g, T.97,17g, kw. tł. nas.39,75g, W.399,20g, bł. pok. 29,70g, sód 4047,33mg

## 08.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE)

## Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g ( SEL)

Makaron razowy 150g (GLU ŻYT, SOJ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuł mrożony 170g

## Kolacja:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 1965,91kcal, B.104,70g, T. 80,43g, kw. tł. nas.35,43g, W. 234,97g, bł. pok. 30,44g, sód 4446,30mg

## 09.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250 ml ( MLE)

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Mus owocowo- warzywny 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ, SEL, SOJ)

Kotlet rybny morszczuk smażony 100g (RYB,GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2222,01 kcal, B. 94,92g, T. 88,29g, kw. tł. nas. 37,97g, W. 285,95g, bł. pok. 25,06g, sód 3771,56mg

## 09.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE,)

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL)

## Obiad:

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

 ryba morszczuk pieczona 100g ( RYB, SEL)

Ryż Basmati 150g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

Masło 10g PN (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2060,38kcal, B. 95,33g, T. 83,47g, kw. tł. nas. 41,29g, W. 258,12g, bł. pok.27,52g, sód 3880,26mg