# Jadłospis 7- dniowy od 05.04.2025

## 05.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Rukola 10g

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (MLE, SEL, GOR, SO2,)

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

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 10g

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. 2409,99 kcal, B. 117,31g, T. 90,15g, kw.tł.nas. 38,05g, W. 316,80g, bł.pok. 36,88g, sód 4303,33mg

## 05.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (MLE, SEL, GOR, SO2,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Roszponka 20g

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. 2356,30 kcal, B. 132,48g, T. 101,39g, kw.tł.nas. 42,12g, W. 272,75g, bł.pok. 45,56g, sód 4044,65mg

## 06.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE,)

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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2066,00 kcal, B. 113,60g, T. 74,60g, kw.tł.nas. 40,37g, W. 263,41g , bł.pok. 29,90, sód 4738,63mg

## 06.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza gryczana 180g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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. 2184,06 kcal, B. 117,33g , T. 87,97g, kw.tł.nas. 44,06g, W. 268,12g, bł.pok. 38,83g, sód 5348,26mg

## 07.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek kiszony 100g (GOR) (GOR, SO2,)

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL,)

Banan 130 g (SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2620,89 kcal, B. 105,77g, T. 83,42g, kw.tł.nas. 40,99g, W. 391,54g, bł.pok. 33,20g, sód 4312,76mg

## 07.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### 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 wiejski 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2328,00 kcal, B. 111,39g, T. 108,88g, kw.tł.nas. 49,32g, W. 259,54g, bł.pok. 34,82g, sód 5906,15mg

## 08.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa z soczewicą 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

Bitka schabowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2461,20 kcal, B. 120,35g, T. 85,49g, kw.tł.nas. 35,72g, W. 334,86g, bł.pok. 34,81g, sód 3357,92mg

## 08.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Bitka schabowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 80g

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. 2268,24 kcal, B. 115,22g, T. 102,72g, kw.tł.nas. 38,99g, W. 248,89g, bł.pok. 29,41g, sód 3206,66mg

## 09.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (SO2,)

### Obiad:

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

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Łazanki z kapustą 350g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Baleron z indyka 80g (GLU PSZ, MLE, GOR,)

Papryka czerwona 100g

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. 2457,56 kcal, B. 101,10g, T. 93,39g , kw.tł.nas. 40,86g, W. 328,74g, bł.pok. 27,58g, sód 3009,52mg

## 09.04.2025 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 cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Papryka czerwona 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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. 2304,73 kcal, B. 109,30g, T. 99,01g, kw.tł.nas. 43,64g, W. 275,14g, bł.pok. 32,27g, sód 4849,12mg

## 10.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Szynkowa 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Rzodkiewka 50g

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 pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

Kotlet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Makaron z jabłkami i jogurtem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SO2,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2345,19 kcal, B. 102,38g, T. 69,70g, kw.tł.nas. 23,38g, W. 349,92g, bł.pok. 25,74g, sód 3280,16mg

## 10.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

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

Sałata liść 60g

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. 2138,23 kcal, B.109,65g, T. 85,40g, kw.tł.nas. 37,22g, W. 266,72g, bł.pok. 36,14g, sód 4425,06mg

## 11.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

Ser żółty 60g (MLE,)

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 zacierka 350ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Rukola 10g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2074,34 kcal, B. 94,93g, T. 84,31g, kw.tł.nas. 36,00g, W. 264,35g, bł.pok. 31,50g, sód 3895,72mg

## 11.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa zacierka 350ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rukola 20g

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. 2188,14 kcal, B. 102,82g, T. 97,54g, kw.tł.nas. 41,42g, W. 263,54g, bł.pok. 39,89g, sód 4555,82mg