# Jadłospis 7- dniowy od 05.07.2025

## 05.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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 pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Arbuz 200g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2457,06 kcal, B. 108,18g, T. 93,74g, kw.tł.nas. 41,73g, W. 322,54g, bł.pok. 29,25g, sód 3490,68mg

## 05.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

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

Udko gotowane z kurczaka 250g

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2379,65kcal, B. 135,03g, T. 99,30g, kw.tł.nas. 43,77g, W. 268,87g, bł.pok. 33,66g, sód 3942,91mg

## 06.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Rukola 10g

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 i ziemniakami 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z pomidora z cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser żółty gouda 80g (MLE,)

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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

### II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2183,39 kcal, B. 111,76g, T. 85,23g, kw.tł.nas. 44,30g, W. 266,32g , bł.pok. 25,19g, sód 4135,64mg

## 06.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałatka z pomidora z cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Ser żółty gouda 80g (MLE,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

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. 2238,55 kcal, B. 114,69g , T. 103,40g, kw.tł.nas. 53,11g, W. 234,94g, bł.pok. 23,62g, sód 4847,38mg

## 07.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Kotlet drobiowo-warzywny mr. smażony 100g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Arbuz 200g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2553,76 kcal, B. 108,41g, T. 99,33g, kw.tł.nas. 36,18g, W. 337,32g, bł.pok. 32,11g, sód 3410,60mg

## 07.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

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

Pulpet drobiowo - warzywny - mr. 100g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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. 2381,71 kcal, B. 116,24g, T. 108,88g, kw.tł.nas. 45,24g, W. 265,96g, bł.pok. 32,06g, sód 3715,05mg

## 08.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (SO2,)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Gulasz 300g (SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Szynka z indyka 80g (GLU PSZ, SEL, 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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2064,59 kcal, B. 90,14g, T. 71,15g, kw.tł.nas. 33,30g, W. 296,39g, bł.pok. 32,42g, sód 3261,97mg

## 08.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Gulasz 300g (SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 1966,14 kcal, B. 87,36g, T.81,51g, kw.tł.nas. 36,45g, W. 257,27g, bł.pok. 37,82g, sód 386,51mg

## 09.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (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,)

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Roszponka 10g

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2167,77 kcal, B. 107,61g, T. 64,19g , kw.tł.nas. 27,40g, W. 323,66g, bł.pok. 36,51g, sód 3399,73mg

## 09.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2065,01 kcal, B. 116,02g, T. 72,90g, kw.tł.nas. 30,10g, W. 273,95g, bł.pok. 40,24g, sód 4854,72mg

## 10.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

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 kalafiorowa świeża z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2267,51 kcal, B. 111,03g, T. 81,71g, kw.tł.nas. 38,62g, W. 302,02g, bł.pok. 31,95g, sód 4966,59mg

## 10.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

## Obiad:

Zupa kalafiorowa świeża z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Szynka lubelska 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. 2223,99 kcal, B. 113,12g, T. 99,36g, kw.tł.nas. 45,51g, W. 251,09g, bł.pok. 32,98g, sód 5443,35mg

## 11.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami 60g (MLE,)

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

Pulpet rybny z morszczuka 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT,)

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałata ze szczypiorem, rzodkiewką i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Jajko 1szt (JAJ,)

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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2259,78 kcal, B. 102,05g, T. 77,50g, kw.tł.nas. 34,93g, W. 319,02g, bł.pok. 32,71g, sód 3304,63mg

## 11.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

## Obiad:

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

Pulpet rybny z morszczuka 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT,)

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Sałata ze szczypiorem, rzodkiewką i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Jajko 1szt (JAJ,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2347,76 kcal, B. 104,38g, T. 91,17g, kw.tł.nas. 40,53g, W. 319,43g, bł.pok. 44,07g, sód 3772,25mg