# Jadłospis 7- dniowy od 07.06.2025

## 07.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

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

Masło 15g (MLE,)

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Gulasz 250g (SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g

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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2283,30 kcal, B. 83,92g, T. 91,73g, kw.tł.nas. 36,43g, W. 308,80g, bł.pok. 29,18g, sód 3729,22mg

## 07.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE)

### Obiad:

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

Gulasz 250g (SO2,)

Kasza gryczana 180g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

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. 1949,44 kcal, B. 82,55g, T. 82,19g, kw.tł.nas. 36,91g, W. 250,59g, bł.pok. 31,51g, sód 4214,29mg

## 08.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (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,)

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

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. 2334,87 kcal, B. 120,00g, T. 84,00g, kw.tł.nas. 37,31g, W. 314,11g , bł.pok. 41,49g, sód 3949,75mg

## 08.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty salami 60g (MLE,)

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

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

Sałata lodowa 80g

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. 2251,01 kcal, B. 116,90g , T. 91,29g, kw.tł.nas. 39,87g, W. 287,70g, bł.pok. 49,20g, sód 4326,92mg

## 09.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Banan 130 g (SO2,)

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. 2545,54 kcal, B. 110,69g, T. 92,19g, kw.tł.nas. 36,60g, W. 345,66g, bł.pok. 29,61g, sód 4007,94mg

## 09.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

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. 2344,44 kcal, B. 130,73g, T. 107,02g, kw.tł.nas. 44,09g, W. 241,62g, bł.pok. 27,83g, sód 4035,16mg

## 10.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

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,)

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Śledzik na raz 100g (RYB,)

Sałata liść 30g

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. 2390,25 kcal, B. 114,84g, T. 100,29g, kw.tł.nas. 38,80g, W. 284,04g, bł.pok. 28,03g, sód 4257,54mg

## 10.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g

### Kolacja:

Śledzik na raz 100g (RYB,)

Sałata liść 60g

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. 2368,44 kcal, B. 107,45g, T. 103,90g, kw.tł.nas. 40,34g, W. 283,63g, bł.pok. 34,26g, sód 4476,62mg

## 11.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem 60g

Jabłko 150g (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 szpinakowa świeża z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

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. 2157,21 kcal, B. 94,51g, T. 82,09g , kw.tł.nas. 34,26g, W. 285,04g, bł.pok. 26,33g, sód 2959,99mg

## 11.06.2025 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 cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

Zupa szpinakowa świeża z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej marchwi z vinegret 150g

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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. 2152,83 kcal, B. 99,98g, T. 84,45g, kw.tł.nas. 37,98g, W. 279,76g, bł.pok. 33,42g, sód 4239,91mg

## 12.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Polędwicowa 60g

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 100g

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

Gulasz z ciecierzycy 250g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałata z sosem vinegret 70g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 250g

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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2583,39 kcal, B. 116,81g, T. 98,11g, kw.tł.nas. 36,38g, W. 348,21g, bł.pok. 41,34g, sód 4838,74mg

## 12.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

## Obiad:

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

Gulasz dietetyczny 150g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałata z sosem vinegret 70g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuł mrożony 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rukola 20g

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. 1904,88 kcal, B. 90,84g, T. 73,70g, kw.tł.nas. 36,81g, W. 250,00g, bł.pok. 31,68g, sód 4766,37mg

## 13.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty gouda 60g (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 250ml

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL,)

Ryba morszczuk smażona 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

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:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2470,14 kcal, B. 102,35g, T. 101,18g, kw.tł.nas. 37,97g, W. 319,37g, bł.pok. 33,21g, sód 4090,48mg

## 13.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 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. 2340,61 kcal, B. 111,28g, T. 100,93g, kw.tł.nas. 42,16g, W. 286,43g, bł.pok. 41,20g, sód 4675,51mg