# Jadłospis 7- dniowy od 09.08.2025

## 09.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

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

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g (SO2,)

### Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Sałata z sosem vinegret 70g (GOR,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynkowa 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Roszponka 10g

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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2179,48 kcal, B. 111,51g, T. 68,36g, kw.tł.nas. 27,81g, W. 311,40g, bł.pok. 34,56g, sód 4126,81mg

## 09.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Sałata z sosem vinegret 70g (GOR,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynkowa 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (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. 2131,59kcal, B. 107,83g, T. 76,99g, kw.tł.nas. 32,39g, W. 292,56g, bł.pok. 43,17g, sód 4399,66mg

## 10.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

Mus owocowo - warzywny 100g

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser żółty salami 80g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 50g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2117,86 kcal, B. 106,12g, T. 83,07g, kw.tł.nas. 41,87g, W. 260,82g , bł.pok. 25,53g, sód 3488,94mg

## 10.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Papryka czerwona 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser żółty salami 80g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (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. 2300,14 kcal, B. 103,66g , T. 97,57g, kw.tł.nas. 45,76g, W. 283,43g, bł.pok. 32,79g, sód 4401,60mg

## 11.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Gołąbki z mięsa i ryżu 200g (SO2,)

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

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,)

Banan 130 g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2508,05kcal, B. 100,56g, T. 80,75g, kw.tł.nas. 39,06g, W. 380,42g, bł.pok. 38,51g, sód 3599,57mg

## 11.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (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. 2378,37 kcal, B. 108,29g, T. 108,63g, kw.tł.nas. 50,57g, W. 269,53g, bł.pok. 27,91g, sód 3984,78mg

## 12.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Rukola 10g

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 pieczarkowa 350ml (MLE, SEL,)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (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,)

### II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2302,17kcal, B. 113,81g, T. 84,64g, kw.tł.nas. 39,25g, W. 297,75g, bł.pok. 28,35g, sód 3791,54mg

## 12.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (MLE, SEL,)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (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. 2289,72 kcal, B. 113,12g, T.99,38g, kw.tł.nas. 41,61g, W. 270,59g, bł.pok. 36,41g, sód 4277,44mg

## 13.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem mini 2 sztuki 50g

Jabłko 150g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka z brokułem, fetą i kurczakiem 250g (JAJ, MLE, 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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2321,60 kcal, B. 109,66g, T. 77,56g , kw.tł.nas. 30,82g, W. 326,78g, bł.pok. 33,32g, sód 3531,39mg

## 13.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Pomidor 150g

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. 2044,10 kcal, B. 103,62g, T. 71,58g, kw.tł.nas. 33,71g, W. 280,81g, bł.pok. 37,02g, sód 4874,62mg

## 14.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

Mus owocowo - warzywny 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,)

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2325,88kcal, B. 120,26g, T. 70,47g, kw.tł.nas. 32,18g, W. 337,87g, bł.pok. 38,06g, sód 4460,04mg

## 14.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (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. 2192,26 kcal, B. 108,73g, T. 76,63g, kw.tł.nas. 33,31g, W. 304,79g, bł.pok. 40,37g, sód 4737,12mg

## 15.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE,)

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

Banan 130 g (SO2,)

## Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Szynkowa 80g (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. 2327,01 kcal, B. 116,20g, T. 89,25g, kw.tł.nas. 44,92g, W. 292,52g, bł.pok. 29,71g, sód 3589,24mg

## 15.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

## Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Chleb razowy 50g (GLU ŻYT,)

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

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. 2347,42 kcal, B. 112,40g, T. 94,29g, kw.tł.nas. 47,84g, W. 293,94g, bł.pok. 33,40g, sód 3933,75mg