# Jadłospis 7- dniowy od 10.05.2025

## 10.05.2025 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,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Gulasz 250g (SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Polędwicowa 40g

Pomidor 100g

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 homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2342,59 kcal, B. 89,29g, T. 89,19g, kw.tł.nas. 34,68g, W. 330,53g, bł.pok. 36,25g, sód 3411,60mg

## 10.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Gulasz 250g (SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Polędwicowa 40g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Pomidor 150g

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. 2190,76 kcal, B. 88,63g, T. 96,93g, kw.tł.nas. 37,90g, W. 282,26g, bł.pok. 41,86g, sód 4121,13mg

## 11.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Papryka czerwona 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,)

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 170g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1958,57 kcal, B. 104,84g, T. 60,83g, kw.tł.nas. 30,58g, W. 274,98g , bł.pok. 29,54g, sód 3936,84mg

## 11.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE,)

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. 2059,46 kcal, B. 110,10g , T. 75,57g, kw.tł.nas. 35,63g, W. 269,83g, bł.pok. 37,50g, sód 4747,87mg

## 12.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 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 szpinakowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Banan 130 g (SO2,)

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. 2689,39 kcal, B. 117,50g, T. 98,87g, kw.tł.nas. 39,74g, W. 362,66g, bł.pok. 32,24g, sód 3150,71mg

## 12.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior 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. 2422,50 kcal, B. 123,64g, T. 111,66g, kw.tł.nas. 50,95g, W. 259,71g, bł.pok. 29,73g, sód 3356,17mg

## 13.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Mus owocowo - warzywny 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

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:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2407,20 kcal, B. 119,69g, T. 97,45g, kw.tł.nas. 47,61g, W. 297,17g, bł.pok. 36,02g, sód 3779,57mg

## 13.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2357,69 kcal, B. 119,94g, T. 106,47g, kw.tł.nas. 51,32g, W. 270,80g, bł.pok. 41,89g, sód 4384,24mg

## 14.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

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

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z vinegret 150g

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ryż z jabłkami i jogurtem 350g (MLE, SO2,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2257,36 kcal, B. 81,91g, T. 57,67g , kw.tł.nas. 19,31g, W. 379,20g, bł.pok. 29,91g, sód 3409,10mg

## 14.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

Szynkowa 80g (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 wiejski 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2068,06kcal, B. 100,57g, T. 69,20g, kw.tł.nas. 31,67g, W. 298,21g, bł.pok. 40,30g, sód 5106,71mg

## 15.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż biały 140g

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwicowa 40g (GLU PSZ, SOJ, SEL, 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

## II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2101,75 kcal, B. 111,98g, T. 72,48g, kw.tł.nas. 31,10g, W. 280,90g, bł.pok. 32,65g, sód 4111,44mg

## 15.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwicowa 40g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2220,57 kcal, B.111,60g, T. 86,30g, kw.tł.nas. 34,73g, W. 291,68g, bł.pok. 43,98g, sód 4029,75mg

## 16.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

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

## Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2310,24 kcal, B. 115,90g, T. 80,40g, kw.tł.nas. 34,46g, W. 308,00g, bł.pok. 29,76g, sód 3122,88mg

## 16.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

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 botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

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 PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2386,54 kcal, B. 135,77g, T. 104,53g, kw.tł.nas. 41,49g, W. 265,63g, bł.pok. 41,48g, sód 4911,24mg