# Jadłospis 7- dniowy od 12.04.2025

## 12.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30 g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

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 (GLU PSZ, SO2)

Kasza jęczmienna 140 g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata z jogurtem 700 g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynka lubelska 40g (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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2200,59 kcal, B. 77,35g, T. 81,06g, kw.tł.nas.33,00g, W.322,92g, bł. pok. 34,28 g, sód 4322,64mg

## 12.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Pomidor 150g

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. 2353,20 kcal, B. 108,21g, T. 106,31g, kw. tł. nas. 47,14g, W.278,17g, bł. pok.38,36g, sód 5215,99mg

## 13.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100 g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Sok z buraka i jabłka 300ml (SEL)

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

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (GLU PSZ, SOJ, SEL)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

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. 1936,60 kcal, B.127,36g, T. 66,33g, kw. tł. nas. 30,79g, W. 230,00g , bł. pok. 24,28g, sód 3203,44mg

## 13.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa grysikowa – wiedeńska 350 ml (GLU PSZ, SEL)

Udko gotowane z kurczaka 250g (GLU PSZ, SEZ)

Kasza bulgur 160g (GLU PSZ)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

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

Rukola 20 g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

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. 2128,94 kcal, B. 136,05g , T.79,30g, kw. tł. nas. 35,38g, W.249,09g, bł. pok. 34,52g, sód 4151,64mg

## 14.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa z grzankami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)

Kasza gryczana 180g

Sos pieczarkowy 100g (GLU PSZ, MLE)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL)

Banan 130 g (SO2)

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. 2493,58 kcal, B. 101,32g, T. 86,96g, kw. tł. nas. 40,51g, W. 364,77g, bł. pok. 40,86g, sód 3439,23mg

## 14.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko gotowane 2 szt. (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 jarzynowa z grzankami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL)

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

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

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. 2538,49 kcal, B. 120,14g, T. 124,59g, kw. tł. nas.54,27g, W. 259,54g, bł. pok.38,48g, sód 3906,97mg

## 15.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU JĘCZ.)

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100 g

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 kapuśniak mazurski 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2)

Bitka drobiowy 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Konserwa rybna 125 g ( GLU PSZ, RYB, GOR)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻY)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2146,19 kcal, B. 105,17g, T. 74,56g, kw. tł. nas. 32,87g, W. 291,94g, bł. pok.29,99g, sód 4068,91mg

## 15.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa kapuśniak mazurski 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL)

Ryż Brązowy 150g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (GLU PSZ, RYB, GOR)

Masło 15g (MLE)

Sałata Liść 60g

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. 2055,19 kcal, B. 103,94g, T. 80,95g, kw. tł. nas. 35,96g, W. 264,13g, bł. pok. 37,92g, sód 4262,21mg

## 16.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Dżem 60g

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 grochowa 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2)

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT)

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL, SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g (SO2, GOR, SEZ, SOJ)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2528,07 kcal, B. 100,92g, T. 95,63g , kw. tł. nas.40,88g, W.351,68g, bł. pok. 37,70g, sód 3695,90mg

## 16.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Pieczeń rzymska 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT)

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL,SO2)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g (GOR, SEZ, SOJ, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej 150g

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Pomidor 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. 2435,28 kcal, B. 111,19g, T. 104,44g, kw. tł. nas. 46,73g, W.301,90g, bł. pok.40,95g, sód 4731,11mg

## 17.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE)

Szynkowa 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

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

Sok z buraka i jabłka 300ml (SEL)

## Obiad:

Zupa pejzanka 350ml

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL)

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 250g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SO2)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30 g (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. 2454,43 kcal, B.110,99g, T.92,47g, kw. tł. nas.37,43g, W.322,63g, bł. pok. 29,80g, sód 4868,91mg

## 17.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

## Obiad:

Zupa pejzanka 350ml (MLE,SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowy 50g (MLE, SEL)

Ryż paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR,SEL)

Rukola 20g

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. 2165,80 kcal, B.108,41g, T.89,59g, kw. tł. nas.39,11g, W. 263,99g, bł. pok. 34,15g, sód 5015,86mg

## 18.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku (GLU PSZ, MLE)

Ser żółty 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 krupnik jęczmienny 350ml (GLU PSZ, SEL, SEZ)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)

RZODKIEWKA 50G

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. 2285,83 kcal, B. 96,84g, T. 99,61g, kw. tł. nas. 37,73g, W. 279,83g, bł. pok. 30,22g, sód 3381,20mg

## 18.04.2025 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 krupnik jęczmienny 350ml (GLU PSZ, SEZ, 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:

Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Erek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g PN (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 23816,17 kcal, B. 115,57g, T. 110,50g, kw. tł. nas. 47,62g, W. 263,54g, bł. pok.36,61g, sód4182,1mg