# Jadłospis 7- dniowy od 12.07.2025

## 12.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Rukola 10g

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 świeża z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ryż po meksykańsku 350g (SEL,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Arbuz 200g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2546,81 kcal, B. 100,29g, T. 107,98g, kw.tł.nas. 47,64g, W. 316,35g, bł.pok. 24,14g, sód 4173,88mg

## 12.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Chleb razowy 50g (GLU ŻYT,)

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 260,42kcal, B. 103,33g, T. 99,49g, kw.tł.nas. 49,18g, W. 319,77g, bł.pok. 33,42g, sód 4839,57mg

## 13.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 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,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

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. 1914,35 kcal, B. 104,04g, T. 59,44g, kw.tł.nas. 29,86g, W. 266,70g , bł.pok. 28,35g, sód 4975,23mg

## 13.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (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. 2033,39 kcal, B. 103,64g , T. 73,06g, kw.tł.nas. 33,45g, W. 276,20g, bł.pok. 38,45g, sód 5949,93mg

## 14.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

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

Rukola 10g

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 z grzankami świeża 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Bigos 250g (GLU PSZ, SOJ, NGOR, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL,)

Morele 130g

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. 2081,81 kcal, B. 96,54g, T. 80,74g, kw.tł.nas. 35,76g, W. 272,73g, bł.pok. 32,03g, sód 3581,03mg

## 14.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałatka z pomidora z cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Sałata liść 60g

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. 2292,40 kcal, B. 111,91g, T. 110,20g, kw.tł.nas. 50,66g, W. 246,55g, bł.pok. 33,64g, sód 3880,27mg

## 15.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

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 pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Makaron z sosem brokułowym i kurczakiem 400g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (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 homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2521,28kcal, B. 122,59g, T. 94,29g, kw.tł.nas. 41,39g, W. 319,11g, bł.pok. 25,71g, sód 2859,54mg

## 15.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Makaron razowy z sosem brokułowym i kurczakiem 400g (SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (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. 2531,44 kcal, B. 124,89g, T.105,70g, kw.tł.nas. 46,53g, W. 307,45g, bł.pok. 39,31g, sód 3426,92mg

## 16.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 10g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Mus owocowo - warzywny 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ryż z jagodą i jogurtem 350g (MLE,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### II Kolacja:

Babka jogurtowa 70g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2358,58 kcal, B. 94,11g, T. 60,46g , kw.tł.nas. 26,84g, W. 383,48g, bł.pok. 27,65g, sód 3647,73mg

## 16.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 10g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (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. 2026,60 kcal, B. 90,69g, T. 78,95g, kw.tł.nas. 36,53g, W. 267,22g, bł.pok. 30,34g, sód 4657,85mg

## 17.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Papryka czerwona 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

## Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 50g

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. 2224,99 kcal, B. 109,51g, T. 78,51g, kw.tł.nas. 36,57g, W. 293,59g, bł.pok. 25,40g, sód 3478,91mg

## 17.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

## Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior młody 170g

## Kolacja:

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

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (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. 2293,14 kcal, B. 119,20g, T. 98,42g, kw.tł.nas. 45,96g, W. 261,32g, bł.pok. 29,57g, sód 4643,04mg

## 18.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Jabłko 150g (SO2,)

Dżem mini 2 sztuki 50g

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Gulasz z ciecierzycy 300g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ, MLE, GOR,)

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2466,19 kcal, B. 105,95g, T. 90,58g, kw.tł.nas. 32,61g, W. 344,63g, bł.pok. 40,03g, sód 3043,50mg

## 18.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Roszponka 20g

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. 2070,73 kcal, B. 97,18g, T. 85,09g, kw.tł.nas. 37,78g, W. 259,12g, bł.pok. 31,65g, sód 4627,96mg