# Jadłospis 7- dniowy od 14.06.2025

## 14.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Roszponka 10g

Jabłko 150g (SO2,)

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 botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Potrawka z kurczaka 200g (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Ryż biały 140g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Polędwica drobiowa 40g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Rukola 10g

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. 2467,94 kcal, B. 116,29g, T. 83,80g, kw.tł.nas. 35,59g, W. 347,84g, bł.pok. 38,43g, sód 3456,67mg

## 14.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż Brązowy 150 g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Polędwica drobiowa 40g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Rukola 20g

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. 2361,15 kcal, B. 133,45g, T. 94,66g, kw.tł.nas. 39,66g, W. 291,64g, bł.pok. 49,59g, sód 3246,09mg

## 15.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 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 neapolitańska z makaronem 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2215,35 kcal, B. 110,15g, T. 90,18g, kw.tł.nas. 43,60g, W. 269,40g , bł.pok. 30,04g, sód 3296,28mg

## 15.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

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. 2264,67 kcal, B. 118,60g , T. 94,36g, kw.tł.nas. 46,40g, W. 273,27g, bł.pok. 39,64g, sód 4617,14mg

## 16.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL,)

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. 2412,05 kcal, B. 98,70g, T. 88,40g, kw.tł.nas. 38,84g, W. 337,78g, bł.pok. 34,48g, sód 4138,51mg

## 16.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

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 homogenizowany 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2245,91 kcal, B. 103,09g, T. 107,93g, kw.tł.nas. 47,18g, W. 246,76g, bł.pok. 31,50g, sód 4024,05mg

## 17.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Baleron z indyka 80g (GLU PSZ, MLE, 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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2371,55 kcal, B. 114,97g, T. 91,44g, kw.tł.nas. 38,55g, W. 300,37g, bł.pok. 29,79g, sód 3424,91mg

## 17.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

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

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. 2283,04 kcal, B. 124,44g, T. 93,13g, kw.tł.nas. 38,52g, W. 268,85g, bł.pok. 33,61g, sód 4347,73mg

## 18.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty młodej z vinegret 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ryż z truskawkami i jogurtem 350g (MLE,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2211,27 kcal, B. 86,65g, T. 46,22g , kw.tł.nas. 20,52g, W. 386,81g, bł.pok. 28,73g, sód 2673,92mg

## 18.06.2025 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 krupnik jęczmienny 350ml (GLU PSZ, SEL, SEZ,)

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka z kapusty młodej z vinegret 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2065,19 kcal, B. 101,77g, T. 70,03g, kw.tł.nas. 32,39g, W. 286,43g, bł.pok. 32,30g, sód 4417,07mg

## 19.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Polędwica sopocka 60g (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,)

## Obiad:

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

Kotlet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwicowa 40g (GLU PSZ, SOJ, SEL, 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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2585,68 kcal, B. 127,15g, T. 94,19g, kw.tł.nas. 35,16g, W. 344,59g, bł.pok. 39,38g, sód 4464,33mg

## 19.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

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. 2288,40 kcal, B. 121,90g, T. 89,78g, kw.tł.nas. 36,02g, W. 290,25g, bł.pok. 44,32g, sód 4463,90mg

## 20.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami 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 szpinakowa świeża z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Ryż z mięsem wieprzowym i warzywami 300g (SEL,)

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (GLU PSZ, RYB, 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

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2491,36 kcal, B. 10,45g, T. 105,22g, kw.tł.nas. 47,46g, W. 310,35g, bł.pok. 29,79g, sód 3809,74mg

## 20.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 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 szpinakowa świeża z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Ryż Brązowy 150 g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

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. 2301,21 kcal, B. 104,15g, T. 109,07g, kw.tł.nas. 51,82g, W. 267,35g, bł.pok. 41,97g, sód 4280,74mg