# Jadłospis 7- dniowy od 15.03.2025

## 15.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasztet drobiowy 140g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Rzodkiew biała 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:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2246,48 kcal, B. 102,76g, T. 98,27g, kw.tł.nas. 43,17g, W. 268,17g, bł.pok. 31,49g, sód 3792,56mg

## 15.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza gryczana 180g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Rzodkiew biała 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2154,08 kcal, B. 113,01g, T. 89,41g, kw.tł.nas. 43,37g, W. 264,20g, bł.pok. 41,47g, sód 4919,47mg

## 16.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka św. 100g

Jabłko 150g (SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

### Obiad:

Zupa rosół 350ml (GLU PSZ, SOJ, SEL)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

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. 2328,06 kcal, B. 129,50g, T. 94,37g, kw.tł.nas. 41,87g, W. 276,80g , bł.pok. 37,88g, sód 3411,95mg

## 16.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka św. 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml (SEL, SEZ, GOR, SOJ)

### Obiad:

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

Udko gotowane z kurczaka 250g

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR, SO2,)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 80g

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. 2532,65 kcal, B. 132,42g , T. 109,06g, kw.tł.nas. 45,64g, W. 297,56g, bł.pok. 43,55g, sód 4424,82mg

## 17.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Papryka św. 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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Gołąbki z mięsa i ryżu 200g (SO2,)

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml (SO2)

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL,)

Banan 130 g (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:

Serek wiejski 150g(MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2574,87 kcal, B. 115,15g, T. 96,78g, kw.tł.nas. 40,12g, W. 347,49g, bł.pok. 38,59g, sód 4286,83mg

## 17.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Papryka św. 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 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Surówka z ogórka kiszonego z papryką i cebulą z olejem 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

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. 2481,63 kcal, B. 120,59g, T. 116,09g, kw.tł.nas. 47,17g, W. 271,46g, bł.pok. 33,44g, sód 4429,52mg

## 18.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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 300 ml (SEL,)

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

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Śledzik na raz 100g (RYB,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 100g (GOR) (GOR, SO2,)

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. 2536,56 kcal, B. 122,55g, T. 105,87g, kw.tł.nas. 43,77g, W. 301,53g, bł.pok. 29,53g, sód 4561,03mg

## 18.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (SEL,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł 170g

### Kolacja:

Śledzik na raz 100g (RYB,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

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. 2370,14 kcal, B. 119,61g, T. 111,43g, kw.tł.nas. 44,67g, W. 256,40g, bł.pok. 35,11g, sód 4952,20mg

## 19.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem 60g

Jabłko 150g (SO2,)

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 z ciecierzycy 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

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

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza Bulgur 160 g (GLU PSZ,)

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Baleron z indyka 80g (GLU PSZ, MLE, GOR,)

Sałata lodowa 60g

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. 2586,91 kcal, B. 109,81g, T. 101,59g , kw.tł.nas. 39,81g, W. 343,68g, bł.pok. 37,32g, sód 4064,06mg

## 19.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Roszponka 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 z ciecierzycy 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

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

Sos ziołowy 50g (SEL, SO2,)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2346,53 kcal, B. 109,17g, T. 93,60g, kw.tł.nas. 36,37g, W. 304,92g, bł.pok. 40,12g, sód 4236,32mg

## 20.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

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

Pomidor 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,)

Mus owocowo - warzywny 100g

## Obiad:

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

Fasolka po bretońsku 300g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Sałatka jarzynowa 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

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

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. 2664,72 kcal, B. 117,66g, T. 103,95g, kw.tł.nas. 36,85g, W. 362,67g, bł.pok. 49,52g, sód 4635,94mg

## 20.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

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

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. 2175,86kcal, B.114,05g, T. 87,82g, kw.tł.nas. 38,65g, W. 269,52g, bł.pok. 38,93g, sód 5448,74mg

## 21.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

Jabłko 150g (SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiew biała 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. 2436,68 kcal, B. 97,15g, T. 98,93g, kw.tł.nas. 37,41g, W. 323,58g, bł.pok. 35,72g, sód 3943,54mg

## 21.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiew biała 150g

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. 2251,42 kcal, B. 104,82g, T. 97,15g, kw.tł.nas. 41,25g, W. 283,11g, bł.pok. 45,34g, sód 4532,99mg