# Jadłospis 7- dniowy od 16.08.2025

## 16.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Serek kanapkowy 30g (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 barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, SO2,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (GLU PSZ, RYB, MLE, GOR,)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2374,86 kcal, B. 105,85g, T. 77,35g, kw.tł.nas. 35,78g, W. 341,50g, bł.pok. 30,57g, sód 2701,98mg

## 16.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

Zupa barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL, SO2,)

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta rybna z twarożkiem 100g (GLU PSZ, RYB, MLE, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (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. 2402,59kcal, B. 119,33g, T. 82,01g, kw.tł.nas. 38,93g, W. 336,72g, bł.pok. 42,89g, sód 3737,97mg

## 17.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i ziemniakami 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynka lubelska 40g (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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2226,94 kcal, B. 114,68g, T. 79,85g, kw.tł.nas. 33,04g, W. 292,12g , bł.pok. 31,58g, sód 4324,54mg

## 17.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE***,***)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą i ziemniakami 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

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

Papryka czerwona 150g

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. 2419,55 kcal, B. 116,12g , T. 86,80g, kw.tł.nas. 36,42g, W. 330,73g, bł.pok. 39,50g, sód 4595,85mg

## 18.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

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

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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Łazanki z kapustą 350g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Leczo z cukinii 350ml (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Banan 130 g (SO2,)

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. 2271,78kcal, B. 91,96g, T. 80,80g, kw.tł.nas. 32,90g, W. 320,76g, bł.pok. 28,53g, sód 4003,57mg

## 18.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

### Kolacja:

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

Roszponka 20g

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. 2312,37 kcal, B. 106,98g, T. 101,60g, kw.tł.nas. 47,64g, W. 282,32g, bł.pok. 40,99g, sód 5163,98mg

## 19.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Jabłko 150g (SO2,)

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,)

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

Ziemniaki młode 200g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2537,92kcal, B. 114,50g, T. 80,40g, kw.tł.nas. 33,88g, W. 363,05g, bł.pok. 26,94g, sód 3827,40mg

## 19.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

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. 2009,80 kcal, B. 105,42g, T.71,25g, kw.tł.nas. 34,51g, W. 269,56g, bł.pok. 35,14g, sód 4127,65mg

## 20.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Sałata liść 30g

Mus owocowo - warzywny 100g

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,)

Gulasz dietetyczny 300g (SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 200g (JAJ, RYB, MLE, GOR, SO2,)

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. 2367,83 kcal, B. 98,20g, T. 88,88g , kw.tł.nas. 35,58g, W. 323,86g, bł.pok. 31,86g, sód 3096,06mg

## 20.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Sałata liść 60g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Gulasz dietetyczny 300g (SEL,)

Kasza gryczana 180g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Roszponka 20g

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. 2247,76 kcal, B. 112,76g, T. 93,40g, kw.tł.nas. 39,39g, W. 274,33g, bł.pok. 36,91g, sód 3912,23mg

## 21.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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

Banan 130 g (SO2,)

## Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (MLE, SEL,)

Udko opiekane 250 g

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2614,01kcal, B. 128,40g, T. 98,28g, kw.tł.nas. 41,91g, W. 335,24g, bł.pok. 33,13g, sód 4102,21mg

## 21.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

## Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (MLE, SEL,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuł świeży 170g

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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. 2242,80 kcal, B. 130,55g, T. 88,94g, kw.tł.nas. 41,43g, W. 260,65g, bł.pok. 32,16g, sód 4538,20mg

## 22.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser żółty salami 60g (MLE,)

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

Ciasto drożdżowe 70g (GLU PSZ,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2248,72 kcal, B. 103,95g, T. 83,31g, kw.tł.nas. 36,69g, W. 299,89g, bł.pok. 31,22g, sód 4875,92mg

## 22.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

## Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Kalafior młody 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (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. 2395,99 kcal, B. 107,94g, T. 102,33g, kw.tł.nas. 46,66g, W. 296,06g, bł.pok. 36,74g, sód 5755,23mg