# Jadłospis 7- dniowy od 17.05.2025

## 17.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Krakowska 80g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Rzodkiewka 50g

Masło 15g (MLE,)

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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2563,56 kcal, B. 125,75g, T. 97,64g, kw.tł.nas. 45,22g, W. 322,24g, bł.pok. 28,52g, sód 3856,72mg

## 17.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Sałatka z pomidora, sałaty i papryki z vinegret 150g (GOR, SO2,)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

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. 2221,86 kcal, B. 118,96g, T. 95,82g, kw.tł.nas. 44,02g, W. 248,12g, bł.pok. 28,19g, sód 3549,32mg

## 18.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem mini 2 sztuki 50g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLUŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Jabłko 150g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Bitka schabowa 90g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

### II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2420,55 kcal, B. 113,72g, T. 93,50g, kw.tł.nas. 43,77g, W. 313,79g , bł.pok. 34,47g, sód 3490,12mg

## 18.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 80g

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,)

Bitka schabowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

Brokuł mrożony 170g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Pomidor 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. 2256,70 kcal, B. 128,41g , T. 94,94g, kw.tł.nas. 45,55g, W. 257,03g, bł.pok. 36,34g, sód 4286,74mg

## 19.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, SEL, 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

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Ryż z kurczakiem i warzywami 300g (SEL,)

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

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,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g (SO2,)

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2245,98 kcal, B. 88,22g, T. 71,26g, kw.tł.nas. 30,89g, W. 344,50g, bł.pok. 34,07g, sód 4343,69mg

## 19.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

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

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2096,00 kcal, B. 98,31g, T. 85,78g, kw.tł.nas. 39,61g, W. 259,78g, bł.pok. 28,33g, sód 4147,69mg

## 20.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ)

Pomidor 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)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Rzodkiewka 50g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2392,83 kcal, B. 133,45g, T. 88,74g, kw.tł.nas. 36,03g, W. 296,76g, bł.pok. 33,78g, sód 3849,98mg

## 20.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza gryczana 180g

Surówka z kapusty pekińskiej i marchwi z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

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

Rzodkiewka 80g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

Masło 10g PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2491,35 kcal, B. 148,13g, T. 110,73g, kw.tł.nas. 46,64g, W. 265,54g, bł.pok. 41,26g, sód 4319,07mg

## 21.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Kotlet mielony smażony 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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. 2355,26 kcal, B. 97,71g, T. 98,66g , kw.tł.nas. 41,25g, W. 291,68g, bł.pok. 23,43g, sód 2549,64mg

## 21.05.2025 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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g

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. 2220,40 kcal, B. 103,61g, T. 98,47g, kw.tł.nas. 45,44g, W. 265,35g, bł.pok. 36,53g, sód 3979,97mg

## 22.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, 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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2481,91 kcal, B. 124,36g, T. 83,97g, kw.tł.nas. 35,29g, W. 338,18g, bł.pok. 33,47g, sód 5699,41mg

## 22.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

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,)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 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. 1955,96 kcal, B. 105,25g, T. 75,12g, kw.tł.nas. 33,09g, W. 246,38g, bł.pok. 33,12g, sód 5422,34mg

## 23.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Mus owocowo - warzywny 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Ryba dorsz smażony 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Roszponka 10g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2124,17 kcal, B. 91,28g, T. 84,61g, kw.tł.nas. 36,35g, W. 273,01g, bł.pok. 24,75g, sód 3910,53mg

## 23.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

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

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 PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2175,93 kcal, B. 107,79g, T. 95,45g, kw.tł.nas. 46,37g, W. 258,26g, bł.pok. 37,99g, sód 4705,51mg