# Jadłospis 7- dniowy od 19.04.2025

## 19.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, SEL, GOR, SO2)

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

Kasza bulgur 160 g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata z jogurtem 700 g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Makaron z truskawką mrożoną i jogurtem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE)

Kakao 250ml (SOJ, MLE)

### II Kolacja:

Sok z buraka i jabłka 300ml (SEL)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2261,08 kcal, B. 97,68g, T. 60,87g, kw.tł.nas.24,32g, W.351,09g, bł. pok.23,81 g, sód 2984,26mg

## 19.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (MLE, SELGOR, SO2)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Kasza bulgur 160g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rukola 20g

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. 2108,84 kcal, B. 124,07g, T. 90,78g, kw. tł. nas. 39,93g, W.229,39g, bł. pok.31,53g, sód 4560,31mg

## 20.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)

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

Ćwikła z chrzanem 80g (MLE, SO2)

Masło 15g (MLE)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Rolada z jabłkiem 80g (GLU PSZ, JAJ, SO2)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sałata lodowa 60g

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. 2489,32 kcal, B.128,38g, T. 94,58g, kw. tł. nas. 43,51g, W. 309,53g , bł. pok. 30,76g, sód 3918,26mg

## 20.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)

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

Ćwikła z chrzanem 80g (MLE, SO2)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Mus warzywno- owocowy 100g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g

### Obiad:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE)

Masło 10g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2344,01 kcal, B. 125,51g , T.101,08g, kw. tł. nas. 45,96g, W.270,19g, bł. pok. 38,81g, sód4313,33mg

## 21.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Ogórek konserwowy 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Keks 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Marchewka z groszkiem mrożona 150g (GLU PSZ)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Sok z buraka i jabłka 300ml

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1860,13kcal, B. 96,07g, T. 53,14g, kw. tł. nas. 26,53g, W. 275,19g, bł. pok. 28,55g, sód 3640,24mg

## 21.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Ogórek konserwowy 150g (GOR)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Mus warzywno- owocowy 100g

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 curry 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 kiszonej kapusty 150g (SO2)

### Kolacja:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2014,79 kcal, B. 105,24g, T. 67,66g, kw. tł. nas.31,73g, W. 282,53g, bł. pok.38,96g, sód 4330,99mg

## 22.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU JĘCZ.)

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

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 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 350ml (MLE, SEL, SO2)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Makaron z serem i jogurtem 300g (GLU PSZ, SOJ, MLE)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻY)

Sok pomidorowy 300ml

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2312,02 kcal, B. 104,82g, T. 81,77g, kw. tł. nas.37,02g, W. 310,26g, bł. pok.23,47g, sód 4638,02mg

## 22.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 150g (MLE)

### Obiad:

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

Makaron razowy z serem i jogurtem 350g (SOJ, MLE, GLU ŻYT)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty białej z olejem 150 g (SO2)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Sok pomidorowy 300ml

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 180g (MLE,)

Masło 10g PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2328,25 kcal, B. 105,50g, T. 96,07g, kw. tł. nas. 41,78g, W. 294,02g, bł. pok. 35,71g, sód 5514,60mg

## 23.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE)

Ser biały 100g (MLE)

Miód 1 szt. 25g (ŁUB)

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (SO2)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

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

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL, SO2)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ)

Sałatka z buraka z papryką i cebulą 150g (SO2)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2350,31 kcal, B. 95,12g, T. 87,19g , kw. tł. nas.37,60g, W.326,06g, bł. pok. 31,54g, sód 4410,78mg

## 23.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Mus warzywno – owocowy 100g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL)

### Obiad:

Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

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

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL,SO2)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180 (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2214,98 kcal, B. 89,46g, T. 92,88g, kw. tł. nas. 39,48g, W.293,35g, bł. pok.39,51g, sód 4768,76mg

## 24.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE)

Szynka gotowana 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 fasolowa 350ml (GLU PSZ, SEL, SO2 )

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50 g (MLE, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Ogórek kiszony 100g (GOR)

Chleb sitkowy 30 g (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. 2390,90 kcal, B.112,92g, T.93,75g, kw. tł. nas.42,34g, W.305,16g, bł. pok. 33,19g, sód 4358,98mg

## 24.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 80g (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 fasolowa 350ml (GLU PSZ, SEL,SO2)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL)

Ryż paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuł mrożony 170g

## Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE)

Ogórek kiszony (GOR, SO2)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2298,20 kcal, B.117,52g, T. 94,66g, kw. tł. nas.43,92g, W. 277,69g, bł. pok. 35,69g, sód 5401,88mg

## 25.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty 60g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Papryka czerwona 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Kotlet rybny morszczuk smażony 100g (RYB,GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2357,67 kcal, B. 97,55g, T. 95,35g, kw. tł. nas. 37,75g, W. 301,23g, bł. pok. 25,02g, sód 3512,28mg

## 25.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE,)

Papryka czerwona 150 g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

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

Ryż Basmati 150g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 150g

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. 2209,53kcal, B. 99,22g, T. 92,10g, kw. tł. nas. 39,45g, W. 278,76g, bł. pok.33,83g, sód 4805,47mg