# Jadłospis 7- dniowy od 19.07.2025

## 19.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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 botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

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

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, SOJ, 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 homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2211,67 kcal, B. 112,04g, T. 81,26g, kw.tł.nas. 38,40g, W. 290,86g, bł.pok. 34,74g, sód 4015,73mg

## 19.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (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 Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (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. 2268,95kcal, B. 127,54g, T. 93,12g, kw.tł.nas. 42,54g, W. 265,01g, bł.pok. 36,11g, sód 3987,30mg

## 20.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Sałata liść 30g

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mus owocowo - warzywny 100g

### Obiad:

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

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynka z indyka 40g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Ogórek świeży 100g

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. 2394,43 kcal, B. 122,75g, T. 94,03g, kw.tł.nas. 41,40g, W. 298,00g , bł.pok. 35,44g, sód 4017,13mg

## 20.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Bitka schabowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynka z indyka 40g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Ogórek świeży 150g

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. 2448,72 kcal, B. 119,45g , T. 107,28g, kw.tł.nas. 45,08g, W. 289,66g, bł.pok. 39,76g, sód 4634,14mg

## 21.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 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 jarzynowa dietetyczna 350ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Kasza gryczana 180g

Sos pieczarkowy 100g (GLU PSZ, MLE,)

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Morele 130g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2374,65 kcal, B. 105,91g, T. 76,81g, kw.tł.nas. 34,19g, W. 346,36g, bł.pok. 34,06g, sód 3334,66mg

## 21.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (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. 2179,23 kcal, B. 105,85g, T. 92,01g, kw.tł.nas. 40,88g, W. 263,72g, bł.pok. 33,09g, sód 3661,53mg

## 22.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Masło 15g (MLE,)

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

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

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz ze świeżymi jarzynami 150g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

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. 2502,78kcal, B. 111,39g, T. 88,58g, kw.tł.nas. 34,66g, W. 346,80g, bł.pok. 34,57g, sód 3388,06mg

## 22.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g (MLE,)

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

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. 2122,89 kcal, B. 113,96g, T.78,42g, kw.tł.nas. 36,97g, W. 271,25g, bł.pok. 33,34g, sód 3948,63mg

## 23.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

Polędwicowa 60g (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,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

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:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2251,73 kcal, B. 112,14g, T. 90,75g , kw.tł.nas. 41,57g, W. 276,47g, bł.pok. 30,88g, sód 3752,69mg

## 23.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2178,58 kcal, B. 121,42g, T. 88,63g, kw.tł.nas. 42,03g, W. 261,77g, bł.pok. 39,36g, sód 4467,44mg

## 24.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 10g

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Udko opiekane 250 g

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

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. 2208,13 kcal, B. 117,35g, T. 79,30g, kw.tł.nas. 34,13g, W. 280,28g, bł.pok. 25,95g, sód 4294,60mg

## 24.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

## Obiad:

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

Udko opiekane 250 g

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior młody 170g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (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. 2171,53 kcal, B. 118,35g, T. 92,83g, kw.tł.nas. 39,57g, W. 241,92g, bł.pok. 27,46g, sód 4715,60mg

## 25.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Rukola 10g

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2657,44 kcal, B. 109,16g, T. 104,25g, kw.tł.nas. 44,64g, W. 350,63g, bł.pok. 31,68g, sód 3779,10mg

## 25.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Rukola 10g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 100g

Chleb razowy 100g (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. 2483,79 kcal, B. 107,93g, T. 121,54g, kw.tł.nas. 54,18g, W. 267,75g, bł.pok. 28,37g, sód 4361,15mg