# Jadłospis 7- dniowy od 21.06.2025

## 21.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Gulasz z ciecierzycy 250g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z pomidora z cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2597,40 kcal, B. 121,00g, T. 91,48g, kw.tł.nas. 36,04g, W. 363,05g, bł.pok. 42,51g, sód 3389,55mg

## 21.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

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

Gulasz dietetyczny 150g (SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałatka z pomidora z cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1914,38kcal, B. 84,25g, T. 70,34g, kw.tł.nas. 34,70g, W. 267,45g, bł.pok. 32,92g, sód 3576,23mg

## 22.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (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 żurek z kiełbasą 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Szynka lubelska 80g (GLU PSZ, SOJ, 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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1985,71 kcal, B. 104,90g, T. 59,49g, kw.tł.nas. 29,86g, W. 285,14g , bł.pok. 30,17g, sód 4465,63mg

## 22.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Chleb razowy 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

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. 1938,56 kcal, B. 100,52g , T. 70,36g, kw.tł.nas. 33,08g, W. 258,92g, bł.pok. 35,00g, sód 5111,99mg

## 23.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Makaron z sosem bolońskim 400g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa krupnik jeczmienny na kurczaku 350ml (GLU PSZ, SEL, SEZ,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Banan 130 g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2836,70 kcal, B. 123,92g, T. 94,69g, kw.tł.nas. 39,48g, W. 405,75g, bł.pok. 36,52g, sód 3730,22mg

## 23.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2558,08 kcal, B. 125,09g, T. 119,02g, kw.tł.nas. 46,97g, W. 282,00g, bł.pok. 36,07g, sód 4518,01mg

## 24.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 10g

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

Schab duszony 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2383,02 kcal, B. 123,35g, T. 90,46g, kw.tł.nas. 42,09g, W. 296,35g, bł.pok. 29,04g, sód 3397,12mg

## 24.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

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. 2230,86 kcal, B. 115,17g, T. 97,91g, kw.tł.nas. 44,36g, W. 252,98g, bł.pok. 31,78g, sód 3724,50mg

## 25.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Gulasz 250g (SO2,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka ryżowa z tuńczykiem 200g (JAJ, RYB, 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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2364,12 kcal, B. 81,51g, T. 86,98g , kw.tł.nas. 35,46g, W. 348,46g, bł.pok. 36,54g, sód 3832,55mg

## 25.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Gulasz 250g (SO2,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

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. 2096,67 kcal, B. 90,85g, T. 85,64g, kw.tł.nas. 38,17g, W. 281,75g, bł.pok. 42,29g, sód 4480,57mg

## 26.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Polędwica sopocka 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

Mus owocowo - warzywny 100g

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty białej, papryki z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (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,)

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

## II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2330,64 kcal, B. 119,37g, T. 75,42g, kw.tł.nas. 33,08g, W. 324,40g, bł.pok. 33,13g, sód 4675,45mg

## 26.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ryż Brązowy 150 g

Surówka z kapusty białej, papryki z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

Polędwicowa 80g (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 Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2148,00 kcal, B. 109,80g, T. 81,69g, kw.tł.nas. 35,32g, W. 281,97g, bł.pok. 40,68g, sód 5000,91mg

## 27.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem 60g

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 pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2168,50 kcal, B. 105,67g, T. 76,17g, kw.tł.nas. 31,89g, W. 293,49g, bł.pok. 30,39g, sód 3494,73mg

## 27.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 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. 2093,80 kcal, B. 104,80g, T. 83,93g, kw.tł.nas. 36,30g, W. 259,20g, bł.pok. 31,09g, sód 3668,45mg