# Jadłospis 7- dniowy od 22.03.2025

## 22.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Ogórek kiszony 100g (GOR, SO2,)

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

Gulasz 250g (GLU PSZ, SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

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

Sałata lodowa 60g

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 homogenizowany 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2401,29 kcal, B. 106,02g, T. 92,27g, kw.tł.nas. 38,93g, W. 320,86g, bł.pok. 36,03g, sód 4372,21mg

## 22.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

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

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2491,72 kcal, B. 116,17g, T. 105,08g, kw.tł.nas. 45,88g, W. 312,26g, bł.pok. 43,50g, sód 5721,26mg

## 23.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 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 koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasztet drobiowy 140g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

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:

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2218,31 kcal, B. 108,94g, T. 77,19g, kw. tł. nas. 34,24g, W. 301,45g , bł. pok. 31,97g, sód 4409,42mg

## 23.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### 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 koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z ogórka kiszonego, papryki z cebulą z olejem 150g (GOR, SO2,)

### Kolacja:

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

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. 2095,38 kcal, B. 102,81g , T. 75,50g, kw.t ł. nas. 33,26g, W. 289,42g, bł. pok. 40,29g, sód 5406,81mg

## 24.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

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

Ogórek kiszony 100g (GOR) (GOR, 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,)

Leniwe 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

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

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2655,38 kcal, B. 100,39g, T. 76,05g, kw. tł. nas. 37,89g, W. 424,31g, bł. pok. 36,07g, sód 4060,05mg

## 24.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ryż Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2177,38 kcal, B. 106,05g, T. 93,09g, kw. tł. nas. 40,52g, W. 260,00g, bł. pok. 32,82g, sód 4665,40mg

## 25.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Mus owocowo - warzywny 100g

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2323,75 kcal, B. 131,78g, T. 81,30g, kw.tł.nas. 34,48g, W. 295,26g, bł.pok. 30,90g, sód 3674,52mg

## 25.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

Zupa grochowa 350 ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2373,91 kcal, B. 136,38g, T. 98,61g, kw.tł.nas. 42,15g, W. 272,23g, bł.pok. 38,50g, sód 4256,93mg

## 26.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Baleron z indyka 80g (GLU PSZ, MLE, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 100g (GOR) (GOR, SO2,)

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. 2256,40 kcal, B. 103,64g, T. 96,44g , kw.tł.nas. 43,20g, W. 275,61g, bł.pok. 33,26g, sód 4751,60mg

## 26.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

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,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Surówka z jarzyn mieszanych 150g (JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2161,10 kcal, B. 107,19g, T. 91,82g, kw.tł.nas. 41,87g, W. 264,57g, bł.pok. 39,86g, sód 5708,80mg

## 27.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Sałata liść

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

## Obiad:

Zupa brokułowa z grzankami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Zraz mielony 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Jajko 1szt (JAJ,)

Pomidor 100g

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:

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2705,05 kcal, B. 109,27g, T. 115,85g, kw.tł.nas. 39,86g, W. 337,08g, bł.pok. 31,84g, sód 4051,56mg

## 27.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa brokułowa z grzankami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

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

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z vinegret 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Jajko 1szt (JAJ,)

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. 2508,78kcal, B.111,37g, T. 111,80g, kw.tł.nas. 42,97g, W. 311,77g, bł.pok. 48,74g, sód 4961,90mg

## 28.03.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Jabłko 150g (SO2,)

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 szpinakowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły obiad 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Makaron z truskawką mrożoną i jogurtem 250g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

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:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2561,20 kcal, B. 90,99g, T. 72,56g, kw.tł.nas. 30,12g, W. 412,16g, bł.pok. 29,76g, sód 2848,81mg

## 28.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Rukola 20g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml (SO2)

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Roszponka 20g

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. 2021,87 kcal, B. 121,74g, T. 72,78g, kw.tł.nas. 33,41g, W. 252,99g, bł.pok. 35,39g, sód 4098,97mg