# Jadłospis 7- dniowy od 24.05.2025

## 24.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

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

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2594,99 kcal, B. 95,67g, T. 100,33g, kw.tł.nas. 41,24g, W. 358,54g, bł.pok. 33,19g, sód 2813,70mg

## 24.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka gotowana 60g (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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Rzodkiewka 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. 2420,92 kcal, B. 101,02g, T. 110,52g, kw.tł.nas. 44,08g, W. 293,15g, bł.pok. 38,72g, sód 3989,83mg

## 25.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

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

### 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,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE,)

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. 2143,30 kcal, B. 117,97g, T. 69,09g, kw.tł.nas. 35,83g, W. 290,97g , bł.pok. 31,03g, sód 3914,94mg

## 25.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Pomidor 150g

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 sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

Polędwica sopocka 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:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

Masło 10g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2103,34 kcal, B. 114,32g , T. 78,01g, kw.tł.nas. 39,65g, W. 268,24g, bł.pok. 34,25g, sód 4526,34mg

## 26.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Papryka czerwona 100g

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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Łazanki z kapustą młodą 350g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Banan 130 g (SO2,)

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2359,49 kcal, B. 105,02g, T. 89,88g, kw.tł.nas. 36,26g, W. 307,64g, bł.pok. 26,60g, sód 3650,48mg

## 26.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2358,50 kcal, B. 118,45g, T. 109,83g, kw.tł.nas. 46,95g, W. 259,21g, bł.pok. 35,97g, sód 4088,27mg

## 27.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

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

Sałata liść 30g

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,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Rzodkiewka 50g

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:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2171,80 kcal, B. 98,18g, T. 92,65g, kw.tł.nas. 42,78g, W. 262,15g, bł.pok. 26,79g, sód 3942,17mg

## 27.05.2025 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 cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

Zupa szpinakowa świeża z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza gryczana 180g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Rzodkiewka 80g

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. 2253,47 kcal, B. 118,85g, T. 98,94g, kw.tł.nas. 46,91g, W. 255,77g, bł.pok. 35,22g, sód 4736,08mg

## 28.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Rukola 10g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2374,02 kcal, B. 99,94g, T. 84,62g , kw.tł.nas. 38,96g, W. 340,54g, bł.pok. 39,43g, sód 3737,60mg

## 28.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

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

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rukola 20g

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. 2322,39 kcal, B. 108,42g, T. 94,05g, kw.tł.nas. 43,09g, W. 307,24g, bł.pok. 48,37g, sód 4636,59mg

## 29.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Mus owocowo - warzywny 100g

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

## Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka waszyngtońska z kukurydzą 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. 2516,12 kcal, B. 111,07g, T. 87,03g, kw.tł.nas. 33,35g, W. 347,88g, bł.pok. 27,47g, sód 4352,00mg

## 29.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynkowa 60g (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 pomidorowa z makaronem 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ryż Basmati 150g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

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 (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 1900,23 kcal, B. 102,12g, T. 66,89g, kw.tł.nas. 32,45g, W. 245,49g, bł.pok. 25,01g, sód 4622,46mg

## 30.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem mini 2 sztuki 50g

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 krupnik ryżowy z brokułem mroż. 350ml (SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

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. 2353,93 kcal, B. 103,39g, T. 87,72g, kw.tł.nas. 31,73g, W. 314,34g, bł.pok. 28,62g, sód 2880,30mg

## 30.05.2025 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:

Zupa krupnik ryżowy z brokułem mroż. 350ml (SEL,)

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

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,)

Masło 10g PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2166,31 kcal, B. 102,89g, T. 80,10g, kw.tł.nas. 35,43g, W. 291,27g, bł.pok. 35,25g, sód 3662,05mg