# Jadłospis 7- dniowy od 26.07.2025

## 26.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Szynka z indyka 60g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### Obiad:

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

Gulasz dietetyczny 300g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Sałatka z brokułem, fetą i kurczakiem 250g (JAJ, 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. 2157,64 kcal, B. 85,58g, T. 68,69g, kw.tł.nas. 28,71g, W. 323,33g, bł.pok. 26,68g, sód 4051,68mg

## 26.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka z indyka 60g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Gulasz dietetyczny 300g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Polędwicowa 80g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 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. 1729,60kcal, B. 70,46g, T. 66,94g, kw.tł.nas. 31,16g, W. 239,33g, bł.pok. 29,83g, sód 5533,97mg

## 27.07.2025 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 250ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos brokułowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Sałata liść 30g

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. 2257,44 kcal, B. 129,55g, T. 86,28g, kw.tł.nas. 39,45g, W. 278,63g , bł.pok. 39,94g, sód 3806,83mg

## 27.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos brokułowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ryż Paraboliczny 150g

Fasolka szparagowa świeża 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Chleb razowy 50g (GLU ŻYT,)

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Polędwica sopocka 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (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. 2483,87 kcal, B. 131,33g , T. 94,90g, kw.tł.nas. 43,14g, W. 318,93g, bł.pok. 45,06g, sód 4002,56mg

## 28.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

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 koperkowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ryż po meksykańsku 350g (SEL,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL,)

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. 2669,75 kcal, B. 112,13g, T. 88,81g, kw.tł.nas. 37,57g, W. 386,97g, bł.pok. 34,13g, sód 3942,26mg

## 28.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Sałata z jogurtem 70g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Roszponka 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. 2154,74 kcal, B. 103,27g, T. 87,27g, kw.tł.nas. 40,51g, W. 267,42g, bł.pok. 29,77g, sód 3626,31mg

## 29.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Rukola 10g

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 kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL, SO2,)

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 50g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2027,85kcal, B. 102,26g, T. 70,78g, kw.tł.nas. 28,54g, W. 268,61g, bł.pok. 25,08g, sód 3502,65mg

## 29.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 150g (MLE,)

### Obiad:

Zupa kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 350ml (SEL, SO2,)

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

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. 2184,59 kcal, B. 120,02g, T.92,29g, kw.tł.nas. 43,98g, W. 251,14g, bł.pok. 34,09g, sód 3973,69mg

## 30.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Szynka gotowana 80g (GLU PSZ, SOJ, 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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2299,24 kcal, B. 114,68g, T. 81,39g , kw.tł.nas. 38,61g, W. 310,54g, bł.pok. 36,05g, sód 4516,10mg

## 30.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

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. 2157,60 kcal, B. 107,59g, T. 88,03g, kw.tł.nas. 41,91g, W. 270,15g, bł.pok. 38,18g, sód 5459,72mg

## 31.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Baleron z indyka 60g (GLU PSZ, MLE, GOR,)

Sałata liść 30g

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,)

Banan 130 g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

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

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g (JAJ, MLE, 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

## II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2693,28kcal, B. 114,27g, T. 104,27g, kw.tł.nas. 43,01g, W. 351,24g, bł.pok. 28,79g, sód 3735,22mg

## 31.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka z indyka 60g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

## Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior młody 170g

## Kolacja:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (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. 2207,41 kcal, B. 111,44g, T. 91,23g, kw.tł.nas. 42,71g, W. 264,41g, bł.pok. 30,85g, sód 4819,23mg

## 01.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem mini 2 sztuki 50g

Masło 15g (MLE,)

Banan 130 g (SO2,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Sałata z sosem vinegret 70g (GOR,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Jajko 1szt (JAJ,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2455,37 kcal, B. 109,36g, T. 72,26g, kw.tł.nas. 30,93g, W. 371,65g, bł.pok. 33,50g, sód 2657,35mg

## 01.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (***SEL,***)

## Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałata z sosem vinegret 70g (GOR,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Jajko 1szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (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. 2154,07 kcal, B. 102,63g, T. 82,53g, kw.tł.nas. 35,36g, W. 288,02g, bł.pok. 40,21g, sód 3466,05mg