# Jadłospis 7- dniowy od 26.04.2025

## 26.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

### Obiad:

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Sałatka ryżowa z kurczakiem 200g (JAJ, MLE, GOR, SO2)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15 g (MLE)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2391,46 kcal, B. 115,76g, T. 97,41g, kw.tł.nas.35,83g, W.299,95g, bł. pok.37,88 g, sód 4297,88mg

## 19.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE)

### Obiad:

Zupa szpinakowa ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL)

Kasza gryczana 180g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Sałata liść 60g

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. 2031,13 kcal, B. 115,09g, T. 80,80g, kw. tł. nas. 37,86g, W.245,42g, bł. pok.36,16g, sód 4468,82mg

## 27.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Kakao 250ml (MLE, SOJ)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Masło 15g (MLE)

Ogórek świeży 100g

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. 2050,88 kcal, B.116,53g, T. 84,91g, kw. tł. nas. 36,24g, W. 274,33g , bł. pok. 29,15g, sód 3838,51mg

## 27.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały z koperkiem 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Pomidor 150g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL)

### Obiad:

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

Indyk pieczony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL)

Kasza bulgur 160g (GLU PSZ, SEZ)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

Szynkowa 80g (GLU PSZ, SOJ, GOR)

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE)

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. 2184,74 kcal, B. 125,06g , T.79,63g, kw. tł. nas. 40,82g, W.281,45g, bł. pok. 41,82g, sód4637,07mg

## 28.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2 sztuki (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 350 ml (MLE, SEL)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Fasolka po bretońsku 300g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL)

Banan 130g

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. 2722,09kcal, B. 120,87g, T. 103,38g, kw. tł. nas. 39,46g, W. 373,65g, bł. pok. 48,57g, sód3857,32mg

## 28.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2 sztuki (JAJ)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml ( MLE, SEL)

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

Sos pomidorowy 50g (MLE,SEL)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ)

Sałata z jogurtem 70g (MLE)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

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. 2225,11 kcal, B. 111,50g, T. 110,25g, kw. tł. nas.43,36g, W. 228,41g, bł. pok.31,34g, 3891,66mg

## 29.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiewka 50g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU PSZ, GLU ZYT)

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z ogórka kiszonego marchewki ii cebuli z olejem (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Śledzik na raz 100 g (RYB)

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻY)

Roszponka 10g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2488,51 kcal, B. 112,17g, T. 105,52g, kw. tł. nas.34,49g, W. 295,71g, bł. pok.24,14g, sód 487,38mg

## 29.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE)

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 150g (MLE)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL)

RYŻ BRĄZOWY 150G

Surówka z ogórka kiszonego, marchewki i cebuli150g (MLE, SEL, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

Śledzik na raz 100g (RYB)

Masło 15g (MLE)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 180g (MLE,)

Masło 10g PN (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2201,30 kcal, B. 104,71g, T. 100,43, kw. tł. nas. 36,26g, W. 253,93g, bł. pok. 35,53g, sód 4876,34mg

## 30.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami (MLE)

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

Jabłko 150g (SO2)

### Obiad:

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

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

Sos ziołowy 50g (MLE,SEL, SO2)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z buraka z jabłka i cebulą 150g (SO2)

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SO2)

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2664,41 kcal, B. 106,11g, T. 108g , kw. tł. nas.45,16g, W.349,03g, bł. pok. 33,13g, sód 4942,05mg

## 30.04.2025 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 pomidorowy 300ml (SEL)

### Obiad:

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

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

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL,SO2)

Kasza gryczana 180g

Sałatka z buraka z jabłkiem i cebulą 150g ( SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g (SO2)

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180 (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2438,05 kcal, B. 100,61g, T. 111,55g, kw. tł. nas. 47,28g, W.296,61g, bł. pok.39,53g, sód 4878,65mg

## 01.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Roszponka 10g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Masło 15g (MLE)

Kawa zbożowa na mleku w proszku 250ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ)

## Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL)

Indyk pieczony 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30 g (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. 2074,40 kcal, B.104,95g, T.77,76g, kw. tł. nas.36,77g, W. 262,20g, bł. pok. 24,99g, sód 5079,04mg

## 01.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

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 pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL)

Indyk pieczony 90g

Sos koperkowy 50g (MLE, SEL)

Makaron razowy 150g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Kalafior mrożony 170g

## Kolacja:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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. 2165,77kcal, B.110,94g, T. 92,02g, kw. tł. nas.40,84g, W. 249,61g, bł. pok. 27,25g, sód 5930,27mg

## 02.05.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE)

Masło 15g (MLE)

Jabłko 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (MLE, SEL)

Ryba morszczuk 100g (RYB,GLU PSZ, GLU ŻYT, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)

Rzodkiewka 100g

Masło 15g (MLE)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2466,49 kcal, B. 113,27g, T. 83,56g, kw. tł. nas. 33,00g, W. 346,37g, bł. pok. 33,90g, sód 3114,28mg

## 02.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE)

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (GLU PSZ, RYB)

Ryż Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Jajko gotowane 2 szt. (JAJ)

Masło 15g (MLE)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rzodkiewka 80g

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. 2218,11kcal, B. 120,80g, T. 91,28g, kw. tł. nas. 38,08g, W. 269,65g, bł. pok.36,40g, sód 3758,34mg