# Jadłospis 7- dniowy od 28.06.2025

## 28.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

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

Roszponka 10g

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

Udko opiekane 250 g

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek małosolny 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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2180,19 kcal, B. 115,53g, T. 90,84g, kw.tł.nas. 41,54g, W. 245,68g, bł.pok. 21,34g, sód 4249,40mg

## 28.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

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

Udko opiekane 250 g

Kasza gryczana 180g

Surówka z rzodkiewki, szczypioru i jogurtu 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek małosolny 150g (GOR, SO2,)

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. 2296,39kcal, B. 137,36g, T. 94,15g, kw.tł.nas. 43,56g, W. 253,26g, bł.pok. 29,95g, sód 5805,12mg

## 29.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Jabłko 150g (SO2,)

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

### Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

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. 2358,01 kcal, B. 117,08g, T. 87,10g, kw.tł.nas. 36,45g, W. 311,56g , bł.pok. 37,52g, sód 3797,26mg

## 29.06.2025 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 neapolitańska z makaronem 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Chleb razowy 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

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

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,)

Masło 10g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2356,25 kcal, B. 117,69g , T. 92,96g, kw.tł.nas. 39,62g, W. 301,73g, bł.pok. 41,57g, sód 4195,36mg

## 30.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Szynkowa 60g (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

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Bigos 250g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa z kurczakiem 350ml (SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Brzoskwinie 150g/ 1 szt.

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. 2381,02 kcal, B. 110,03g, T. 80,63g, kw.tł.nas. 34,82g, W. 340,85g, bł.pok. 39,40g, sód 3888,54mg

## 30.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ryż Basmati 150g

Brokuł mrożony 150g

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,)

Roszponka 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. 2201,85 kcal, B. 106,56g, T. 90,59g, kw.tł.nas. 40,97g, W. 275,36g, bł.pok. 36,58g, sód 4057,68mg

## 01.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

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:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2564,02 kcal, B. 132,45g, T. 102,16g, kw.tł.nas. 41,37g, W. 310,57g, bł.pok. 33,83g, sód 3985,87mg

## 01.07.2025 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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

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. 2390,11 kcal, B. 128,59g, T. 109,77g, kw.tł.nas. 45,69g, W. 257,32g, bł.pok. 36,18g, sód 4330,92mg

## 02.07.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Ser żółty salami 60g (MLE,)

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 pieczarkowa 350ml (MLE, SEL,)

Ryba dorsz smażony 100g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Ogórek małosolny 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

### II Kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2346,04 kcal, B. 94,79g, T. 96,48g , kw.tł.nas. 39,86g, W. 302,95g, bł.pok. 29,60g, sód 4933,59mg

## 02.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

Zupa pieczarkowa 350ml (MLE, SEL,)

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

### Kolacja:

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

Ogórek małosolny 100g (GOR, SO2,)

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. 2209,90 kcal, B. 108,51g, T. 82,15g, kw.tł.nas. 39,95g, W. 294,54g, bł.pok. 37,47g, sód 5531,00mg

## 03.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

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

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 10g

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. 2506,02 kcal, B. 116,48g, T. 93,64g, kw.tł.nas. 39,93g, W. 336,76g, bł.pok. 38,68g, sód 4856,65mg

## 03.07.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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 pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynka lubelska 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

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. 2372,05 kcal, B. 107,13g, T. 102,45g, kw.tł.nas. 41,52g, W. 298,25g, bł.pok. 43,92g, sód 5189,08mg

## 04.07.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

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

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Makaron z truskawką i jogurtem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (GLU PSZ, RYB, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

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. 2558,23 kcal, B. 99,00g, T. 75,72g, kw.tł.nas. 35,12g, W. 397,75g, bł.pok. 30,99g, sód 2533,03mg

## 04.07.2025 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 szpinakowa świeża z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Konserwa rybna kolacja 125g (GLU PSZ, RYB, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

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. 2120,21 kcal, B. 111,57g, T. 90,38g, kw.tł.nas. 39,12g, W. 242,31g, bł.pok. 28,45g, sód 4044,58mg