# Jadłospis 7- dniowy od 29.03.2025

## 29.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Krakowska 60g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Pomidor 100g

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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Gulasz z ciecierzycy 200g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 60g

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:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2758,70 kcal, B. 122,89g, T. 116,53g, kw.tł.nas. 42,78g, W. 342,55g, bł.pok. 39,09g, sód 4339,66mg

## 29.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250 ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

Sałatka z ogórka kiszonego, marchewki gotowanej i cebuli z olejem 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brokuł mrożony 170g

### Kolacja:

Polędwica drobiowa 80g (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. 2132,44 kcal, B. 112,92g, T. 92,62g, kw.tł.nas. 41,15g, W. 245,46g, bł.pok. 34,77g, sód 4561,61mg

## 30.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser żółty 80g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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,)

Udko opiekane 250 g

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml (S02)

### Kolacja:

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

Ogórek kiszony 100g (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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2353,54 kcal, B. 129,05g, T. 94,21g, kw.tł.nas. 43,29g, W. 275,48g , bł.pok. 29,26g, sód 4483,74mg

## 30.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty 80g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Udko opiekane 250 g

Ryż Brązowy 150 g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (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 kolacja:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

Masło 10g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2447,07 kcal, B. 126,22g , T. 107,89g, kw.tł.nas. 46,69g, W. 279,98g, bł.pok. 38,36g, sód 5248,57mg

## 31.03.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

### Obiad:

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

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ryż po meksykańsku 350g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL,)

Banan 130 g (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. 2678,25 kcal, B. 106,99g, T. 108,23g, kw.tł.nas. 44,99g, W. 349,39g, bł.pok. 31,89g, sód 3127,66mg

## 31.03.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

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

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

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Roszponka 20g

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. 2683,24 kcal, B. 123,16g, T. 130,55g, kw.tł.nas. 55,34g, W. 288,74g, bł.pok. 35,04g, sód 4261,33mg

## 01.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

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

Ogórek świeży 100g

Masło 15g (MLE,)

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 fasolowa 350 ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasztet drobiowy 140g (GLU PSZ, SOJ, 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:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2424,14 kcal, B. 111,96g, T. 85,94g, kw.tł.nas. 35,48g, W. 332,96g, bł.pok. 34,40g, sód 3883,52mg

## 01.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior mrożony 170g

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE,)

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. 2059,51 kcal, B. 103,70g, T. 75,37g, kw.tł.nas. 32,66g, W. 277,38g, bł.pok. 38,09g, sód 4237,35mg

## 02.04.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem 60g

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Jabłko 150g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

Sałatka makaronowa 250g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, 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 wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2602,26 kcal, B. 107,90g, T. 95,96g , kw.tł.nas. 33,17g, W. 359,98g, bł.pok. 35,54g, sód 4585,47mg

## 02.04.2025 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 wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

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. 2152,45 kcal, B. 104,97g, T. 75,61g, kw.tł.nas. 32,94g, W. 299,48g, bł.pok. 39,29g, sód 4677,65mg

## 03.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Rzodkiewka 50g

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 jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL,)

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

## Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE,)

Ogórek kiszony 100g (GOR) (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:

Ciasto drożdżowe 70g (GLU PSZ,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2283,69 kcal, B. 117,95g, T. 92,07g, kw.tł.nas. 45,64g, W. 271,90g, bł.pok. 27,27g, sód 5065,58mg

## 03.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Rzodkiewka 80g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 250g (MLE)

## Obiad:

Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml. (SEL,)

Schab duszony 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza bulgur 180g (GLU PSZ,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Ser żółty 80g (MLE,)

Ogórek kiszony 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,)

Masło 10g (MLE)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2371,26 kcal, B.124,12g, T. 108,29g, kw.tł.nas. 52,12g, W. 261,02g, bł.pok. 37,05g, sód 5601,94mg

## 04.04.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Jabłko 150g (SO2,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

Naleśniki ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2324,74 kcal, B. 100,44g, T. 96,64g, kw.tł.nas. 38,44g, W. 286,13g, bł.pok. 24,07g, sód 2723,66mg

## 04.04.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

## Kolacja:

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

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. 2433,24 kcal, B. 130,13g, T. 108,17g, kw.tł.nas. 44,15g, W. 274,93g, bł.pok. 41,32g, sód 4261,15mg