# Jadłospis 7- dniowy od 31.05.2025

## 31.05.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Szynka gotowana 60g (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

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

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

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Pomidor 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2513,35 kcal, B. 115,67g, T. 108,85g, kw.tł.nas. 39,98g, W. 309,58g, bł.pok. 42,65g, sód 4333,54mg

## 31.05.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Ogórek świeży 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Obiad:

Zupa botwinkowa 350ml (MLE, SEL,)

Bitka schabowa 90g

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

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. 2197,12 kcal, B. 119,67g, T. 99,99g, kw.tł.nas. 44,98g, W. 236,54g, bł.pok. 32,28g, sód 4785,21mg

## 01.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rukola 10g

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

Mus owocowo - warzywny 100g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

Zupa neapolitańska 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:

Pasta z soczewicy 150g

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

Masło 15g (MLE,)

Sałata lodowa 60g

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. 2412,75 kcal, B. 132,48g, T. 90,68g, kw.tł.nas. 36,15g, W. 298,40g , bł.pok. 33,64g, sód 3040,15mg

## 01.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Rukola 20g

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż Brązowy 150 g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Sałata lodowa 80g

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. 2400,16 kcal, B. 130,61g , T. 97,73g, kw.tł.nas. 39,61g, W. 290,11g, bł.pok. 42,54g, sód 3423,76mg

## 02.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

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

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 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,)

Kotlet mielony z pieczarkami smażony 80g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Ziemniaki gotowane 200g

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

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

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

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2658,59 kcal, B. 111,99g, T. 97,46g, kw.tł.nas. 42,41g, W. 366,30g, bł.pok. 34,50g, sód 4237,01mg

## 02.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, 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 ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Brokuł mrożony 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Chleb razowy 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### 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 homogenizowany 150g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 10g (MLE)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2330,48 kcal, B. 109,00g, T. 103,57g, kw.tł.nas. 46,96g, W. 274,79g, bł.pok. 34,89g, sód 4585,76mg

## 03.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Sałata liść 30g

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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż biały 140g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

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

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2054,58 kcal, B. 112,72g, T. 75,73g, kw.tł.nas. 32,96g, W. 252,51g, bł.pok. 23,69g, sód 4658,86mg

## 03.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2213,98 kcal, B. 119,44g, T. 88,16g, kw.tł.nas. 38,10g, W. 269,66g, bł.pok. 35,70g, sód 4970,51mg

## 04.06.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 100g

Jabłko 150g (SO2,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z owoców mrożonych z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Roszponka 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. 2356,97 kcal, B. 97,70g, T. 87,99g , kw.tł.nas. 40,47g, W. 324,89g, bł.pok. 32,83g, sód 4055,59mg

## 04.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 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 fasolowa 350 ml (GLU PSZ, SEL, SO2,)

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

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. 2329,48 kcal, B. 98,73g, T. 98,11g, kw.tł.nas. 44,36g, W. 303,11g, bł.pok. 41,54g, sód 4454,56mg

## 05.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Szynka z indyka 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,)

Mus owocowo - warzywny 100g

## Obiad:

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Sałata liść 30g

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. 2407,65 kcal, B. 113,99g, T. 88,15g, kw.tł.nas. 40,69g, W. 314,40g, bł.pok. 26,75g, sód 3189,58mg

## 05.06.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g (MLE,)

## Obiad:

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

Bitka schabowa 90g

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Makaron razowy 150g (SOJ, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Brokuł mrożony 170g

## Kolacja:

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

Sałata liść 60g

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. 2163,41 kcal, B. 115,25g, T. 88,79g, kw.tł.nas. 40,58g, W. 258,43g, bł.pok. 34,26g, sód 4207,45mg

## 06.06.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z jajek 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, 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

## II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2185,32 kcal, B. 99,51g, T. 69,64g, kw.tł.nas. 29,51g, W. 314,66g, bł.pok. 26,96g, sód 3616,66mg

## 06.06.2025 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:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Surówka wiosenna wielowarzywna 150g (GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Kalafior mrożony 150g

## Kolacja:

Pasta z jajek 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

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. 2014,70 kcal, B. 99,79g, T. 80,25g, kw.tł.nas. 34,51g, W. 254,78g, bł.pok. 32,85g, sód 4292,27mg