#  Jadłospis 7- dniowy od 06.09.2025

## 06.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki ryżowe na mleku 250ml (MLE,)

Szynka lubelska 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,)

Makaron z sosem brokułowy i kurczakiem 400g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Sałatka chłopska 150g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SO2,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Sok z buraka i jabłka 300 ml (SEL,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2430,40 kcal, B. 112,43g, T. 70,64g, kw.tł.nas. 31,21g, W. 365,20g, bł.pok. 31,94g, sód 4181,22mg

## 06.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka lubelska 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,)

Makaron razowy z sosem brokułowy i kurczakiem 400g (SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z ogórka kiszonego, papryki z cebulą z olejem 150g (GOR, SO2,)

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (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. 2210,30kcal, B. 107,56g, T. 72,95g, kw.tł.nas. 32,70g, W. 313,19g, bł.pok. 35,04g, sód 4484,54mg

## 07.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

B/ml zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Fasolka szparagowa mrożona 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Polędwica sopocka 80g (GLU PSZ, SOJ, 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. 2154,08 kcal, B. 113,08g, T. 78,30g, kw.tł.nas. 40,87g, W. 283,83g , bł.pok. 36,38g, sód 4583,55mg

## 07.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

B/ml zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 350ml (SEL,)

Indyk pieczony 90g

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

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,)

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (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. 2223,14 kcal, B. 113,55g , T. 91,31g, kw.tł.nas. 44,38g, W. 278,87g, bł.pok. 43,77g, sód 5134,84mg

## 08.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

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

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Ziemniaki gotowane 200g

Buraczki 150g (GLU PSZ, MLE,)

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:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2690,45 kcal, B. 109,08g, T. 102,12g, kw.tł.nas. 40,74g, W. 363,80g, bł.pok. 31,94g, sód 3596,82mg

## 08.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

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

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

Sałatka z buraka z papryką i cebula 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta drobiowa 80g

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 60g

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. 2634,51kcal, B. 118,55g, T. 125,16g, kw.tł.nas. 47,28g, W. 295,89g, bł.pok. 38,18g, sód 4969,46mg

## 09.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem 60g

Jabłko 150g (SO2,)

Masło 15g (MLE,)

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 jarzynowy 50g (SEL,)

Ziemniaki gotowane 200g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Papryka czerwona 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,)

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2222,66kcal, B. 117,70g, T. 62,77g, kw.tł.nas. 30,46g, W. 329,39g, bł.pok. 35,41g, sód 3869,69mg

## 09.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Roszponka 20g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Ryż Basmati 150g

Mizeria ze szczypiorem i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Papryka czerwona 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (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. 2212,29 kcal, B. 115,38g, T. 73,27g, kw.tł.nas. 37,08g, W. 306,96g, bł.pok. 36,83g, sód 4036,58mg

## 10.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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

### Obiad:

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

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

Ziemniaki gotowane 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2745,18 kcal, B. 109,15g, T. 109,21g , kw.tł.nas. 40,72g, W. 361,70g, bł.pok. 32,20g, sód 6177,20mg

## 10.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

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

Ryba dorsz pieczony 100g (RYB, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

### Kolacja:

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

Sałata liść 60g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2172,63 kcal, B. 105,63g, T. 91,50g, kw.tł.nas. 41,25g, W. 261,58g, bł.pok. 31,60g, sód 6732,30mg

## 11.09.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Szynka lubelska 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 ogórkowa 350ml (MLE, SEL, GOR, SO2,)

Potrawka z kurczaka 200g (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Ryż biały 140g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynkowa 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 10g

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. 2484,21 kcal, B. 118,24g, T. 89,28g, kw.tł.nas. 39,21g, W. 331,82g, bł.pok. 32,19g, sód 3955,09mg

## 11.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Szynka lubelska 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 ogórkowa 350ml (MLE, SEL, GOR, SO2,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż Brązowy 150 g

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Szynkowa 40g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Masło 15g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (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. 2453,31 kcal, B. 123,57g, T. 97,29g, kw.tł.nas. 39,86g, W. 311,89g, bł.pok. 42,92g, sód 3770,08mg

## 12.09.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Papryka czerwona 100g

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 brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,)

Łazanki z kapustą kiszoną 350g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Rzodkiew biała 100g

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:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2325,90 kcal, B. 99,31g, T. 95,53g, kw.tł.nas. 40,86g, W. 298,85g, bł.pok. 33,06g, sód 3782,67mg

## 12.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

Makaron razowy z serem i jogurtem 350g (SOJ, MLE, GLU ŻYT,)

Sałatka z pomidora z cebulą 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Rzodkiew biała 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2513,82 kcal, B. 114,10g, T. 102,71g, kw.tł.nas. 47,20g, W. 319,14g, bł.pok. 37,67g, sód 3217,93mg