# Jadłospis 7- dniowy od 23.08.2025

## 23.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Polędwica drobiowa 60g (GLU PSZ, SEL, 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 szpinakowa świeża z ziemniakami 350ml (MLE, SEL,)

Ryż biały z mieszanką meksykańską 350g (SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

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

Rukola 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. 2408,90 kcal, B. 100,89g, T. 77,97g, kw.tł.nas. 29,92g, W. 363,47g, bł.pok. 40,50g, sód 3617,06mg

## 23.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Pomidor 150g

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g

### Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Basmati 150g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

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

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

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. 2305,86kcal, B. 104,51g, T. 89,37g, kw.tł.nas. 37,90g, W. 312,24g, bł.pok. 43,38g, sód 4224,02mg

## 24.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki młode 200g

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ryż z jabłkami i jogurtem 350g (MLE, SO2,)

Kakao 250 ml (SOJ, MLE,)

### II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2380,62 kcal, B. 106,41g, T. 66,91g, kw.tł.nas. 29,51g, W. 367,94g , bł.pok. 33,21g, sód 3113,52mg

## 24.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

Ser biały 100g (MLE,)

Ogórek świeży 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

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

### Kolacja:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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. 2269,94 kcal, B. 113,37g , T. 91,88g, kw.tł.nas. 41,02g, W. 280,70g, bł.pok. 35,02g, sód 4731,43mg

## 25.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

Pulpet drobiowo - warzywny 100g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Zupa gulaszowa 350ml (SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Gruszka 150g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2309,76kcal, B. 106,52g, T. 84,38g, kw.tł.nas. 39,52g, W. 317,85g, bł.pok. 38,87g, sód 3282,94mg

## 25.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g

### Obiad:

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

Pulpet drobiowo - warzywny 100g (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT,)

Sos curry 50g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

### Kolacja:

Pasta mięsna 80g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Sałata liść 60g

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. 2421,23 kcal, B. 116,24g, T. 109,78g, kw.tł.nas. 49,16g, W. 277,06g, bł.pok. 36,11g, sód 3609,85mg

## 26.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Ryż na mleku 250 ml (MLE,)

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

Papryka czerwona 100g

Mus owocowo - warzywny 100g

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

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

### Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

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

Rukola 10g

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. 2214,21kcal, B. 104,32g, T. 78,91g, kw.tł.nas. 36,36g, W. 296,52g, bł.pok. 26,48g, sód 4184,40mg

## 26.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

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

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ryż Brązowy 150 g

Mizeria z cebulą i jogurtem 150g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa świeża 170g

### Kolacja:

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

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (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. 2031,14 kcal, B. 102,21g, T.71,90g, kw.tł.nas. 33,53g, W. 279,08g, bł.pok. 37,37g, sód 4799,97mg

## 27.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser biały 100g (MLE,)

Dżem 60g

Jabłko 150g (SO2,)

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### Obiad:

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

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Polędwicowa 40g

Pomidor 100g

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:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2775,77 kcal, B. 118,90g, T. 100,12g , kw.tł.nas. 42,00g, W. 383,94g, bł.pok. 36,78g, sód 2871,24mg

## 27.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Sałata liść 60g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

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

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Kalafior młody 170g

### Kolacja:

Pasta z soczewicy 150g

Polędwicowa 40g

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (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. 2728,05 kcal, B. 115,50g, T. 109,03g, kw.tł.nas. 46,08g, W. 362,59g, bł.pok. 43,58g, sód 3533,34mg

## 28.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 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 pomidorowa z ryżem 350ml (MLE, SEL,)

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

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,)

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. 2500,47kcal, B. 110,65g, T. 84,19g, kw.tł.nas. 34,09g, W. 355,04g, bł.pok. 32,58g, sód 5377,83mg

## 28.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g

## Obiad:

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

Bitka drobiowa 90g

Sos koperkowy 50 g (MLE, SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 150g

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Roszponka 20g

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. 2046,42 kcal, B. 100,04g, T. 70,59g, kw.tł.nas. 31,64g, W. 286,56g, bł.pok. 36,58g, sód 5541,74mg

## 29.08.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 100g

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

## Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

## II Kolacja:

Mus owocowo - warzywny 100g

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2155,19 kcal, B. 102,90g, T. 78,34g, kw.tł.nas. 38,40g, W. 285,72g, bł.pok. 28,01g, sód 3411,96mg

## 29.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty gouda 60g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

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

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

Sos pomidorowy 50g (MLE, SEL,)

Ryż Paraboliczny 150g

Sałata z jogurtem 100g (MLE,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

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

## Kolacja:

Jajko 2szt (JAJ,)

Masło 15g (MLE,)

Rukola 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

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. 2362,45 kcal, B. 110,25g, T. 100,73g, kw.tł.nas. 45,12g, W. 287,40g, bł.pok. 35,14g, sód 4770,08mg