# Jadłospis 7- dniowy od 30.08.2025

## 30.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Ogórek świeży 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:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

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

Ryż biały 140g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250 ml

### Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Sałata lodowa 60g

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

### II Kolacja:

Serek homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2355,02 kcal, B. 109,29g, T. 91,06g, kw.tł.nas. 41,33g, W. 302,03g, bł.pok. 29,42g, sód 3956,20mg

## 30.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwica sopocka 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR,)

Ogórek świeży 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Jogurt naturalny 180g (MLE,)

### Obiad:

Zupa pejzanka 350 ml (MLE, SEL,)

Udko gotowane z kurczaka 250g

Ryż Basmati 150g

Surówka z marchwi, chrzanu i słonecznika 150g (MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Brukselka mrożona 170g

### Kolacja:

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

Sałata lodowa 80g

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. 2404,88kcal, B. 127,59g, T. 100,69g, kw.tł.nas. 45,01g, W. 282,71g, bł.pok. 37,01g, sód 3702,47mg

## 31.08.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

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 żurek z kiełbasą 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Fasolka szparagowa świeża 150g (SEZ,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Ser biały 100g (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

### II Kolacja:

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

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2236,75 kcal, B. 110,21g, T. 77,37g, kw.tł.nas. 37,51g, W. 304,08g , bł.pok. 31,71g, sód 4224,97mg

## 31.08.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie;

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

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g

### Obiad:

Zupa żurek z kiełbasą 350ml (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,)

Chleb razowy 50g (GLU ŻYT,)

Indyk pieczony 90g

Sos pietruszkowy 50g (MLE, SEL,)

Kasza gryczana 180g

Fasolka szparagowa świeża 150g (SEZ,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250 ml

### Podwieczorek:

Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z vinegret 150g

### Kolacja:

Ser biały 100g (MLE,)

Masło 15g (MLE,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II kolacja:

Sok pomidorowy 300ml

Masło 10g (MLE,)

Chleb razowy 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2174,36 kcal, B. 114,53g , T. 76,83g, kw.tł.nas. 37,35g, W. 296,23g, bł.pok. 42,57g, sód 5021,41mg

## 01.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

Płatki jaglane na mleku 250 ml (MLE,)

Polędwicowa 60g

Ogórek kiszony 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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Chleb zwykły 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Makaron ze szpinakiem i serem 350g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem250ml

### Kolacja:

Leczo z cukinii 350ml

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Gruszka 150g

### II Kolacja:

Serek wiejski 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2486,49 kcal, B. 118,70g, T. 73,25g, kw.tł.nas. 34,09g, W. 368,20g, bł.pok. 33,55g, sód 5041,82mg

## 01.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Polędwicowa 60g

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 jarzynowa 350ml (MLE, SEL,)

Makaron razowy ze szpinakiem i serem 350g (SOJ, MLE, SO2, GLU ŻYT,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Surówka z pora jabłka i marchwi 150g (JAJ, MLE, GOR, SO2,)

### Kolacja:

Szynkowa 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. 2161,25kcal, B. 105,15g, T. 78,40g, kw.tł.nas. 35,25g, W. 294,15g, bł.pok. 37,88g, sód 5796,73mg

## 02.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 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 krem z cukinii z grzankami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

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

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynka z indyka 40g (GLU PSZ, SEL, 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 homogenizowany 150g (MLE,)

### Podsumowanie wartości odżywczych:

E. 2682,45kcal, B. 124,50g, T. 117,23g, kw.tł.nas. 44,56g, W. 323,41g, bł.pok. 42,48g, sód 5069,46mg

## 02.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Jajko 2szt (JAJ,)

Pomidor 150g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryna bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Kefir 200g

### Obiad:

Zupa krem z cukinii z grzankami 350ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

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

Sos jarzynowy 50g (SEL,)

Kasza jęczmienna 140g (GLU PSZ, SEZ,)

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

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Brokuł świeży 170g

### Kolacja:

Pasta z ciecierzycy 150g

Szynka z indyka 40g (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Rukola 10g

Chleb razowy 100g (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. 2626,48 kcal, B. 120,58g, T. 126,80g, kw.tł.nas. 49,21g, W. 293,76g, bł.pok. 43,84g, sód 5280,19mg

## 03.09.2025 Dieta podstawowa:

### Śniadanie:

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

Ser żółty salami 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:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ziemniaki gotowane 200g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

### Kolacja:

Paprykarz ze świeżymi jarzynami 150g (RYB, SEL,)

Masło 15g (MLE,)

Sałata liść 30g

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. 2364,41 kcal, B. 107,57g, T. 87,07g , kw.tł.nas. 38,98g, W. 323,96g, bł.pok. 38,60g, sód 3593,89mg

## 03.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser żółty salami 60g (MLE,)

Papryka czerwona 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok wielowarzywny 300ml (SEL,)

### Obiad:

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

Schab duszony 90g

Sos ziołowy 50g (MLE, SEL, SO2,)

Ryż Brązowy 150 g

Surówka z kapusty czerwonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

### Podwieczorek:

Fasolka szparagowa mrożona 170g

### Kolacja:

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

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. 2346,13 kcal, B. 112,16g, T. 94,69g, kw.tł.nas. 42,90g, W. 304,99g, bł.pok. 45,80g, sód 4605,23mg

## 04.09.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

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

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

Pomidor 100g

Masło 15g (MLE,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

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

## Obiad:

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

Gulasz z ciecierzycy 300g (GLU PSZ, SOJ, GOR, SO2,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Brokuł świeży 150g

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Serek kanapkowy 30g (MLE,)

Ogórek kiszony 100g (GOR, SO2,)

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. 2509,14 kcal, B. 113,07g, T. 104,45g, kw.tł.nas. 39,58g, W. 317,21g, bł.pok. 39,43g, sód 4683,67mg

## 04.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

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

Pomidor 150g

Masło 15g (MLE,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Serek wiejski 150g (MLE,)

## Obiad:

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

Gulasz dietetyczny 300g (SEL,)

Kasza Bulgur 160g (GLU PSZ,)

Brokuł świeży 150g

Kompot z mrożonych owoców bez cukru 250ml

## Podwieczorek :

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

## Kolacja:

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

Masło 15g (MLE,)

Ogórek kiszony 150g (GOR, SO2,)

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Serek kanapkowy 30g (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. 2392,69 kcal, B. 109,55g, T. 114,95g, kw.tł.nas. 52,19g, W. 263,51g, bł.pok. 34,13g, sód 6013,50mg

## 05.09.2025 Dieta podstawowa

### Śniadanie:

Kasza gryczana na mleku 250ml (MLE,)

Ser biały 100g (MLE,)

Miód 1 szt./25g (ŁUB,)

Chleb zwykły 70g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb sitkowy 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną i cukrem 250ml

Jabłko 150g (SO2,)

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Ziemniaki młode 200g

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Kolacja:

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

Sałata liść 30g

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. 2249,45 kcal, B. 101,15g, T. 71,40g, kw.tł.nas. 29,71g, W. 329,26g, bł.pok. 31,67g, sód 3598,93mg

## 05.09.2025 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

### Śniadanie:

Ser biały 100g (MLE,)

Roszponka 20g

Chleb razowy 100g (GLU ŻYT,)

Masło 15g (MLE,)

Herbata z cytryną bez cukru 250ml

### II Śniadanie:

Sok pomidorowy 300ml

## Obiad:

Zupa krupnik ryżowy 350ml (SEL,)

Ryba morszczuk pieczona 100g (RYB, SEL,)

Kasza pęczak 160g (GLU PSZ, SEZ,)

Surówka z kapusty kiszonej 150g (SO2,)

Kompot z mrożonych owoców z cukrem 250ml

## Podwieczorek:

Kalafior młody 170g

## Kolacja:

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

Sałata liść 60g

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. 2112,51 kcal, B. 96,91g, T. 81,41g, kw.tł.nas. 34,56g, W. 276,69g, bł.pok. 30,77g, sód 4356,00mg