

**DIETA PODSTAWOWA**

Data	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
<b>Śniadanie</b>	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza na parze z zieloną pietruszką <sup>*3</sup> z 2 szt. jaj, pomidorki koktajlowe 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kawa zbożowa na mleku b/c <sup>*7</sup> 250 ml, ser żółty <sup>*7</sup> 40g, rukola 10g, pomidor 50g	Płatki gryczane na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona 5g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z szynką z zieloną pietruszką <sup>*3,6</sup> 80g, sałata zielona 5g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku b/c <sup>*7</sup> 250 ml, twaróg z warzywami <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser żółty <sup>*7</sup> 40g, sałata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki jęczmienne na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, schab pieczony 50g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona 5g, pomidor 50g
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem z zieloną pietruszką <sup>*1,3,9</sup> 400ml, ziemniaki puree <sup>*7</sup> 180g, filet z kurczaka soute 120g, surówka z kapusty pekińskiej, papryki, ogórka kiszzonego z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z owocami b/c 250ml	Ogórkowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 400ml, ryż gotowany 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, sałatka z buraka gotowanego, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z owocami b/c 250ml	Ryzanka z pomidorem <sup>*7,9</sup> 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, wątróbka duszona z cebulką <sup>*1</sup> 120g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, ryba pieczona soute <sup>*1,4</sup> 130g, surówka z sałaty lodowej z papryką, groszkiem, ogórkiem kiszonym z sosem jogurtowym <sup>*7</sup> 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 400ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp. <sup>*1,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami <sup>*1,3,9</sup> 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, ryba pieczona soute w jarzynach po grecku <sup>*4,9</sup> 150g, surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą z olejem 150g, kompot z suszonych owoców b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, rolada drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, surówka z kapusty granatowej z olejem 150g, kompot z aronii b/c 250ml Ciasto <sup>*1,3,7</sup> 80g
<b>Kolacja</b>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 90g <sup>*1</sup> , żywiecka <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 120g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g <sup>*1</sup> , polędwica z warzywami <sup>*6</sup> 40g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g <sup>*1</sup> , szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, ogórek kiszony 50g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g <sup>*1</sup> , śledzie po cygańsku <sup>*4</sup> 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g <sup>*1</sup> , żywiecka <sup>*6</sup> 40g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g <sup>*1</sup> , sałatka śledziowa z porem, groszkiem, czerwona fasolą z sosem jogurtowym <sup>*4,7</sup> 120g, Ciasto drożdżowe <sup>*1,3,7</sup> 80g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g <sup>*1</sup> , szynka z indyka <sup>*6</sup> 40g, ser żółty <sup>*7</sup> 20g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym <sup>*7,9</sup> 120g

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobowo suma wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

DSWO**	E: 2523 kcal, B: 132g, T: 104g, W: 279g, CP: 23g, NKT: 45g, Bł: 42g, Sód: 2,2g	E: 2474kcal, B: 120,65g, T: 86,06g, W: 316,48g, CP: 29g, NTK: 40,68g, Bł: 26g Sód: 2,5g	E:2460kcal,B:121,18g, T: 104,21g,W 271,32g, CP: 23g, NKT: 39g, Bł. 29g, Sód: 3g	E:2151kcal,B:109,61g ,T:84,24gW:247,51g CP:15g,NKT: 34,98g,Bł: 21g, Sód:5g	E:2475kcal,B:124,99g , T:95,11gW:293,05g, CP: 20g, NKT: 38,1g, Bł: 28,63g, Sód: 1,8g	E:2622kcal,B:107,62g, T: 106g, W: 326,43g, CP: 35g, Bł: 38,2g, Sód:5g	E: 2833kcal, B: 152,46gT: 125g, W: 289,82g, CP: 37g, NKT: 49,34g, Bł: 31,96g, Sód: 2,6g
--------	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	19.12.2023	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica na parze z zieloną pietruszką <sup>*3</sup> z 2 szt. jaj, pomidor bez skórki 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kawa zbożowa na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, ser biały <sup>*7</sup> 60g, rukola 10g, pomidor bez skórki 50g	Płatki gryczane na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, szynkowa <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona 5g	Płatki ryżowe na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, pasta jajeczna z szynką z zieloną pietruszką <sup>*3,6</sup> 80g, sałata zielona 5g	Kasza manna na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, kakao na mleku b/c <sup>*7</sup> 250ml, twaróg z warzywami <sup>*7</sup> 80g, sałata zielona 5g, pomidor bez skórki 50g	Płatki jaglane na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, ser biały <sup>*7</sup> 60g, sałata zielona, powidła śliwkowe 30g niskosłodzone	Płatki jęczmienne na mleku <sup>*1,7</sup> 400 ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna <sup>*1</sup> 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, schab pieczony 50g, jajko gotowane <sup>*3</sup> 1 szt, sałata zielona 5g, pomidor bez skórki 50g
Obiad	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 400ml, ziemniaki puree <sup>*7</sup> 180g, filet z kurczaka soute 120g, brokuły gotowane 150g, kompot z aronii b/c 250ml	Ziemniaczanka z ogórkiem <sup>*7,9</sup> 400ml, ryż gotowany 180g, pieczeń rzymska w sosie pomidorowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane <sup>*7</sup> 150g, kompot z owocami b/c 250ml	Ryżanka z pomidorem <sup>*7,9</sup> 400ml, ziemniaki gotowane z zieloną pietruszką 180g, bitka duszona w sosie jarzynowym <sup>*1,7,9</sup> 150g, mieszanka warzyw gotowana 150g, kompot z porzeczek b/c 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami <sup>*7,9</sup> 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, ryba pieczona soute <sup>*1,4</sup> 130g, szpinak zasmażany <sup>*7</sup> 150g, kompot z truskawek b/c 250ml	Zacierka z ziemniakami <sup>*1,3,9</sup> 400ml, kasza jęczmienna gotowana <sup>*1</sup> 180g, gulasz wp. <sup>*1,7,9</sup> 150g, marchewka zasmażana 150g, kompot z wiśni b/c 250ml	Barszcz czerwony czysty z uszkami <sup>*1,3,9</sup> 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, ryba pieczona soute w jarzynach po grecku <sup>*4,9</sup> 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z suszonych owoców b/c 250ml	Rosół z makaronem <sup>*1,3,9</sup> 400ml, ziemniaki puree z zieloną pietruszką <sup>*7</sup> 180g, rolada drobiowa ze szpinakiem i suszonymi pomidorami w sosie śmietanowym <sup>*1,3,7,9</sup> 150g, buraczki zasmażane 150g, kompot z aronii b/c 250ml Ciasto <sup>*1,3,7</sup> 80g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 90g <sup>*1</sup> , żywiecka <sup>*6</sup> 40g, sałatka warzywna z olejem <sup>*9</sup> 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 90g <sup>*1</sup> , poledwica z warzywami <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 100g <sup>*1</sup> , szynka drobiowa <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 100g <sup>*1</sup> , sałatka ryżowa z tuńczykiem, brokułami, marchewką z olejem <sup>*4</sup> 120g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 90g <sup>*1</sup> , żywiecka <sup>*6</sup> 40g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 90g <sup>*1</sup> , sałatka z tuńczykiem z jajkiem, brokulem, marchewką z jogurtem <sup>*3,4,7</sup> 120g, Ciasto drożdżowe <sup>*1,3,7</sup>	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra <sup>*7</sup> 10g, bułka pszenna 90g <sup>*1</sup> , szynka z indyka <sup>*6</sup> 40g, ser biały <sup>*7</sup> 20g, sałatka jarzynowa z sosem jogurtowym <sup>*7,9</sup> 120g

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)

						<b>80g</b>	
<b>DSWO**</b>	E:2582kcal, B:133,44g, T:112,69g, W:271,56g, Bł:25,49g,NKT:48,97g,CP : 25g Sód:1,7g	E:2212kcal, B:109,2g, T:67,27g, W:303,18g, Bł:21,87g, CP:32g, NKT:32,96g, Sód:2,15g	E:2322kcal,B:1231,14 g,T:84,34g,W:281,96g, Bł: 23,82g, Sód: 2,04g, CP:26g, NKT: 38,71g	E:2217kcal,B:111,93g, T: 79,51g, W:271,6g, Bł: 18,88g, Sód: 1,6g, CP: 15g, NKT:36,95g	E:2469kcal,B:122,84g , T:90,7g, W:303,87g, Bł:28,52g, Sód:1,8g, CP:27g, NKT:39,28g	E:2478kcal, B:111,3g, T:85,04g, W:331,74g, Bł: 32,08g, Sód: 1,8g, CP:35g, NKT:32,47g	E:2781kcal, B:153,47g, T:98,9g, W:333,59g, Bł:28,29g, Sód:1,97g,CP”37g, NKT: 48,08g

Jadłospis zaakceptowany przez: Agata Chruślak dyplomowany dietetyk, Patrycja Świerk licencjonowany dietetyk

\* do sporządzania posiłków używa się olej rzepakowy rafinowany i/lub nierafinowany, oliwa z oliwek nierafinowana

\*\*DSWO – dobową sumą wartości odżywczej (E: energia, W: węglowodany, B: białko, T: tłuszcz, CP: cukry proste, NKT: nasycone kwasy tłuszczowe, Bł: błonnik)