

DIETA PODSTAWOWA

Data	02.01.24	03.01.24	04.01.24	05.01.24	06.01.24	07.01.24	08.01.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały ^{*7} 60g, rukola 10g, dżem 25g niskosłodzony	Płatki gryczane na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, połówka drobiowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata zielona 5g, pomidorki koktajlowe 50g	Kasza manna na mleku ^{1,7} 400ml, masło ekstra ⁷ 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser żółty ^{*7} 40g, powidła śliwkowe 25g niskosłodzone, rukola 10g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznicza na parze ^{*3} z 2 szt jaj z zieloną pietruszką, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ¹ 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser żółty ^{*7} 20g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 30g, papryka 50g, sałata zielona 5g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c jajko gotowane ^{*3} 1 szt, połówka drobiowa ^{*6} 30g, rukola 10g, rzodkiewka 50g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg zmiksowany z rzodkiewką z zieloną pietruszką ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*7,9} 300g, surówka z kapusty granatowej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*1} 180g, zraz mielony duszony w sosie potrawkowym ^{*1,7,9} 150g, surówka z marchwi, pora, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ziemniaki puree ⁷ 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, sałata lodowa z marchewką, cebulką z jabłkiem z olejem 150g, kompot ze śliwek 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 120g, surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebuli, jabłka z olejem 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, schab pieczony w sosie własnym ^{*1,9} 150g, sałatka z pora, ogórka kiszzonego, groszku z olejem 150g, kompot z porzeczek 250ml b/c, ciasto piaskowe 80g	Krem z dyni z grzankami ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 120g, surówka z pora, jabłka, marchwi z jogurtem 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Ziemniaczanka z burakiem ^{*7,9} 400ml, łazanki z mięsem z kapustą kiszoną i pieczarkami ^{*1,3,9} 300g, sałata lodowa z sosem winegret 150g, kompot z aronii 250ml b/c, jabłko pieczone 150g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g ^{*1} , krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona, ogórek kiszony 50g,	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g ^{*1} , pasztet drobiowy ^{*1,3,9} 100g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, papryka 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, śledzie po kaszubsku ^{*4} 120g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryna 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z jogurtem ^{*3,7,9} 120g	Herbata z cytryną 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ¹ 100g, szynkowa ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, ogórek kiszony 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo żytnie-graham ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 10g, papryka 50g
DSWO**	E: 2301 kcal, B: 119g, T: 73g, W: 303g, CP: 31g, NKT: 34g, Bł: 29g, Sód: 2,3g	E: 2379 kcal, B: 125g, T: 95g, W: 270g, CP: 23g, NKT: 32g, Bł: 36g, Sód: 2g	E: 2497 kcal, B: 122g, T: 102g, W: 286g, CP: 15g, NKT: 43g, Bł: 24g, Sód: 2,1g	E: 2285 kcal, B: 119g, T: 98g, W: 255g, CP: 21g, NKT: 34g, Bł: 25g, Sód: 1,8g	E: 2577 kcal, B: 132g, T: 92g, W: 324g, CP: 26g, NKT: 40g, Bł: 35g, Sód: 3,3g	E: 2088 kcal, B: 112g, T: 72g, W: 363g, CP: 23g, NKT: 33g, Bł: 28g, Sód: 3g	E: 2572 kcal, B: 123g, T: 95g, W: 321g, CP: 39g, NKT: 39g, Bł: 32g, Sód: 2,1g

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)

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Data	02.01.24	03.01.24	04.01.24	05.01.24	06.01.24	07.01.24	08.01.24
Rodzaj posiłku	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa inka na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały ^{*7} 60g, rukola 10g, dżem 25g niskosłodzony	Płatki gryczane na mleku ^{*1,7} 400 ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, jajko gotowane ^{*3} 1szt, sałata zielona 5g	Kasza manna na mleku ^{1,7} 400ml, masło ekstra ⁷ 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kakao na mleku ^{*7} b/c 250ml, ser biały ^{*7} 60g, powidła śliwkowe 25g, niskosłodzone, rukola 10g	Płatki owsiane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną b/c 250ml, jajecznica na parze ^{*3} z 2 szt jaj z zieloną pietruszką, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Płatki jęczmienne na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ¹ 90g, herbata z cytryną 250ml b/c, ser biały ^{*7} 20g, szynka wp. Gotowana ^{*6} 30g, pomidor 50g, sałata zielona 5g	Kasza kukurydziana na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, herbata z cytryną 250ml b/c jajko gotowane ^{*3} 1 szt, polędwica drobiowa ^{*6} 30g, rukola 10g	Płatki jaglane na mleku ^{*1,7} 400ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 90g, kawa zbożowa na mleku ^{*7} 250ml b/c, twaróg zmiksowany z warzywami z zieloną pietruszką ^{*7} 80g, sałata zielona 5g, pomidor 50g
Obiad	Zacierka z ziemniakami ^{*1,3,9} 400ml, risotto mięsno-jarzynowe w sosie pomidorowym ^{*7,9} 300g, brokuły gotowane 150g, kompot z truskawek 250ml b/c	Barszcz czerwony z ziemniakami ^{*7,9} 400ml, kasza bulgur gotowana ^{*7} 180g, zraz mielony duszony w sosie potrawkowym ^{*1,7,9} 150g, fasolka szparagowa z masłem z tartą bułką ^{*1,7} 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami ^{*1,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, bitka duszona w sosie własnym ^{*1,9} 150g, mieszanka warzywna gotowana 150g, kompot ze śliwek 250ml b/c	Jarzynowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, ryba pieczona soute ^{*1,4} 120g, marchewka zasmażana ^{*7} 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Pomidorowa z makaronem ^{*1,3,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, schab pieczony w sosie własnym ^{*1,9} 150g, brokuły gotowane 150g, kompot z porzeczek 250ml b/c, ciasto piaskowe ^{*1,3,7} 80g	Krem z dyni z grzankami ^{*1,7,9} 400ml, ziemniaki puree ^{*7} 180g, kotlet drobiowy pieczony na parze ^{*1,3} 120g, szpinak zasmażany ^{*7} 150g, kompot z wiśni 250ml b/c	Ziemniaczanka z burakiem ^{*7,9} 400ml, łazanki z mięsem z warzywami i brokułami ^{*1,3,9} 300g, buraczki zasmażane ^{*7} 150g, kompot z aronii 250ml b/c, jabłko pieczone 150g
Kolacja	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna 100g ^{*1} , krakowska ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g,	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, pieczywo pszenno-żytnie 100g ^{*1} , pasztet drobiowy ^{*1,3,9} 100g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną b/c 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, żywiecka ^{*6} 40g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, pasta z tuńczyka z serem białym z pomidorami ^{*4,7} 100g, sałata zielona 5g	Herbata z cytryna 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, sałatka jarzynowa z jogurtem ^{*3,7,9} 120g	Herbata z cytryną 250ml, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, szynkowa ^{*6} 30g, ser biały ^{*7} 20g, sałata zielona 5g, pomidor 50g	Herbata z cytryną 250ml b/c, masło ekstra ^{*7} 10g, bułka pszenna ^{*1} 100g, krakowska ^{*6} 40g, rukola 10g, pomidor 50g
DSWO**	E: 2369 kcal, B: 122g, T: 79g, W: 302g, CP: 29g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 2g	E: 2409 kcal, B: 131g, T: 95g, W: 271g, CP: 21g, NKT: 36g, Bł: 31g, Sód: 2g	E: 2470 kcal, B: 125g, T: 93g, W: 292g, CP: 14g, NKT: 40g, Bł: 17g, Sód: 1,8g	E: 2196 kcal, B: 121g, T: 78g, W: 263g, CP: 28g, NKT: 37g, Bł: 22g, Sód: 2g	E: 2559 kcal, B: 133g, T: 89g, W: 324g, CP: 18g, NKT: 39g, Bł: 30g, Sód: 2,7g	E: 2159 kcal, B: 114g, T: 80g, W: 259g, CP: 23g, NKT: 36g, Bł: 23g, Sód: 2,2g	E: 2826 kcal, B: 131g, T: 87g, W: 396g, CP: 54g, NKT: 39g, Bł: 34g, Sód: 2g

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)